ЛЕЧЕБНЫЕ
ПИСЬМА



№20 (179) октябрь 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

Здоровье в наших руках

Отец с матерью мне рассказывали про те времена, когда люди в деревне не могли даже собственную корову держать. У кого корова была, того кулаком называли и раскулачивали. Так и моего отца за буренку раскулачили. Разорилась наша деревня. А сейчас хоть и трудная жизнь, но многое зависит от нас самих. Три года назад дети надумали сделать мне ценный подарок к юбилею. Приезжают в отпуск и спрашивают: «Что тебе подарить, мама? Может, холодильник новый или телевизор?». А зачем мне одной все это? У меня и погреб есть, и телевизор старый еще работает. Давно хотела завести козочку, вот и подарили мне дети двух козлят, а теперь у меня пять коз – почти стадо. Люди ко мне приходят за молоком, детишек городских все лето отпаивают и сами здоровье поправляют. Ведь козье молоко самое полезное! В прошлом году приезжал к нам в деревню сын моей соседки. Молодой еще, а больной – бледный, ни кровинки. У него страшную болезнь легких нашли. Лечили. Целый год по больницам, а у нас он за лето восстановился на козьем молоке да свежем воздухе. Козы мои не только молоко и шерсть дают. Они у меня умные, и с ними я не так скучаю по своим родным. Детки ведь давно уже разлетелись из родного гнезда кто куда... А зимой не дают мне скучать и «Лечебные письма». Люблю эту газету и на следующий год уже подписалась. С такой газетой мы не пропадем!

Власова А.И., Новгородская обл.

Дорогие читатели!

Вы наверняка уже заметили, что письма в нашу лечебную газету приходят не только из России. Стоит только открыть «Лечебные письма» и посмотреть на адреса читателей из Украины, Прибалтики, Средней Азии, как сразу же становится ясно: у людей были и остаются общие ценности, которые не зависят ни от какой политики. И самая главная из них – здоровье. Многие из вас еще помнят, как тепло относились друг к другу простые люди, живущие в разных республиках нашего бывшего государства. Так неужели теперь из-за новых государственных границ мы не протянем руку помощи тем, кто попал в беду? Ведь для болезней не существует границ, и наболевшие проблемы у всех нас общие. Например, наш читатель А.И. Хирилов из украинского города Макеевки Донецкой области затронул одну из таких больных тем. Его письмо о курении и алкоголизме мы сегодня публикуем в рубрике «Хороший пример». Письмо в первую очередь касается женщин. Нечасто мы об этом пишем, потому что и народные средства лечения, и медицинские препараты в таких случаях чаще всего бесполезны. Но все же есть одно действенное средство – наше с вами непримиримое отношение к дурным привычкам, ко всему, что вредит здоровью. В той же рубрике «Хороший пример» вы сегодня прочтете и забавные стихи о здоровье. Их написал наш читатель Г.Ф. Пасько из с. Ямное Воронежской области. Мы всегда рады не только вашим рецептам – хорошие стихи, фотографии, жизненные истории тоже напечатаем с удовольствием. Пишите нам и не забудьте подписаться на любимую газету.

Обращаем ваше внимание, что с 15 по 25 октября почта России проводит декаду подписчика. Если прийти на почту и подписаться в эти дни, стоимость подписки будет на 10 процентов меньше.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **26 ОКТЯБРЯ**

«Лечебные письма» – супергазета, но, к сожалению, она у нас в Литве стала появляться только в этом году. И то ее очень трудно купить, приходится за ней бегать по всем киоскам. Я стараюсь собрать подшивку по мере возможностей, и мы с подругой кое-какие номера все-таки прикупили.

Благодаря «Лечебным письмам» я получила много писем с рецептами лечения простаты для моего мужа. Огромное спасибо добрым людям от всей нашей семьи! Пробовала позвонить по тем телефонам, номера которых мне прислали, но из Каунаса дозвониться что-то не получается. У нас ведь нет Интернета, компьютера, мы уже немолодые люди. Думали: «Ну зачем нам этот компьютер?» А теперь вот без него как без рук. Но мы обязательно постараемся всем дозвониться по телефону. А пока благодарим тех, кто откликнулся на наш зов о помощи. Добрые люди, будьте здоровы! Мы теперь надеемся, что с вашей и Божьей помощью муж мой обязательно поправится. Вы дали нам надежду!

С уважением, семья Журавлевых.

Адрес: Журавлевой Л.А., Литва, г. Каунас, ул. Сукилелю, д. 93, кв. 63

Дорогая редакция «Лечебных писем»! Пишу вам, чтобы выразить свою благодарность за то, что опубликовали мое письмо «Все в наших руках», и еще за то, что теперь я получаю любимую газету бесплатно. Я сначала не знала об этом подарке и выписала «Лечебные письма» на второе полугодие, а теперь мне приходит по два номера. Второй номер я отдаю родителям, и они с удовольствием читают газету, настраиваются на здоровый образ жизни.

В ответ на свою публикацию я получила очень много писем. Огромное спасибо всем, кто мне написал! В первую очередь я ответила тем, кто просил у меня совета по лечению депрессии. Но сейчас, когда осень вступила в свои права, заканчивается огородная пора и становится больше времени, я обязательно отвечу всем, кто мне написал. Простите за долгое молчание! Я очень благодарна читателям нашей любимой газеты за каждое письмо. Многое, о чем я прочитала, взяла на вооружение, и результаты действительно есть. У меня даже родились такие стихи.

Спасибо вам, мои родные!
Спасибо – повторю я вновь.
Живем мы все в прекрасном мире,
В котором царствует любовь.
Спасибо вам, что вы неравнодушны,
За вашу мудрость и за доброту,
За то, что все вы так единодушно
Помочь готовы тем, кто – не дай
Бог! – попал в беду.
Как здорово, что есть на свете люди,
Что не осудят вас,
а попытаются понять!
И наша жизнь еще прекрасней будет,
Когда друг другу письма добрые
мы будем отправлять.

Желаю всем здоровья и долголетия!

Адрес: Кулик Елене В., 659624, Алтайский край, Смоленский р-н, с. Солоновка, ул. Луговая, 3

Давайте жить интересно!

С тех пор как я начала выписывать «Лечебные письма», активно интересуюсь народной медициной, нетрадиционными методиками лечения и оздоровления. Много читаю, работаю над собой. За 5 лет мне удалось добиться заметных результатов, улучшить свое здоровье. А главное – за это время изменилось мое отношение не только к своему организму, но и к жизни.

Лет с 35 главной моей проблемой стал лишний вес. При росте 164 сантиметра я весила больше 80 килограммов. И к 40 годам уже начались проблемы с сердцем, сосудами. Появились страшные вены на ногах, ходить стало тяжело. А чем меньше двигаешься, тем больше набираешь вес. Ну и, конечно, затяжная депрессия. Сами понимаете: когда не можешь без отвращения смотреть на себя в зеркало, настроение не становится лучше. Полнеть я начала после развода, так как свои проблемы просто «заедала». Вот и попала в замкнутый круг. Держалась кое-как только ради дочери. Думала, хоть бы до ее совершеннолетия дотянуть...

Как-то выдалось очень душное лето, а я сидела в городе без отпуска, отправив дочку к бабушке в деревню. Сильно меня пугали перебои с сердцем, и врач сказал, что обязательно нужен свежий воздух. Тогда впервые за много лет я выбралась на выходные за город – взяла путевку на базу отдыха. Там и познакомилась с замечательными людьми, друзьями «Лечебных писем». Они приехали на базу группой – человек 8. Оказалось, эти люди – сторонники здорового образа жизни – познакомились через нашу газету. Все они живут в одном городе, вот и стали встречаться по выходным, вместе ходить за грибами, за ягодами, кататься на велосипедах, а зимой – на лыжах. Меня сразу же радушно приняли в эту компанию как свою. И с тех пор моя жизнь начала меняться к лучшему.

Из всех оздоровительных методик, с которыми я познакомилась благодаря новым друзьям и нашей замечательной газете, меня особенно привлек метод П. Брэгга, его системы здорового питания, дыхания и закалки организма. Наверное, еще и потому, что просто поразила биография этого известного человека. Конечно же, я прочитала его удивительные книги, в том числе о лечебном голодании, о том, как сбросить вес естественным путем и поддержать сердце. А еще я узнала, что П. Брэгг родился слабым ребенком, с больным сердцем, к тому же в детстве переболел туберкулезом. Спасли его здоровое питание и упражнения на свежем воздухе. К 16 годам он был здоров, посвятил свою жизнь медицине и жил долго. А умер из-за несчастного случая, занимаясь серфингом. Только представьте: катался по волнам, когда ему было уже за 80! Брэгг считал, что каждый человек может жить 120 лет и больше, но из-за нездорового образа жизни люди умирают раньше. Сколько же у людей бывает энергии, интереса к жизни! И сколько всего проходит мимо, когда мы замыкаемся в себе, ни о чем не думая, кроме своих болячек и неприятностей!

Благодаря новым друзьям я ожила, болезни отступили. Дочь уже взрослая, в моей жизни все наладилось, и теперь я пишу вам это письмо, чтобы поддержать тех, кто упал духом. Так же и меня когда-то поддержали друзья.

Корнилова М.А., Санкт-Петербург

Недавно я на собственном опыте убедился, как сильно связано со здоровьем наше настроение. Например, почитаешь «Лечебные письма» – и настроение улучшается, а вместе с ним и чувствуешь себя намного лучше. В чем здесь секрет? В положительных эмоциях. Их-то нам и не хватает в повседневной жизни, чтобы быть здоровыми.

Здоровье можно программировать

Каждый номер «Лечебных писем» я жду с нетерпением. Сразу заметил, что газета оказывает явный лечебный эффект. После чтения нового номера у меня на целый день выравнивается давление, не бывает сердечных нарушений. Но газета, к сожалению, выходит дважды в месяц. А если бы выходила ежедневно, то, я уверен, обошелся бы вообще без лекарств. Все мы видели по телевизору, как целители, например, заряжают простую воду и она становится целебной. Раньше я считал это шарлатанством чистой воды. А недавно сам провел эксперимент: приготовил с вечера, как обычно, свой сердечный настой по рецепту из «Лечебных писем», но термос с настоем поставил не на кухонный стол, а на журнальный, причем на свежий номер нашей газеты. В течение всего следующего дня принимал свой «заряженный» настой. И на следующий день после выхода газеты самочувствие было отличным! Я считаю себя трезво мыслящим человеком, поэтому, проанализировав ситуацию, понял, что дело в положительных эмоциях, которыми буквально заряжены «Лечебные письма». Ведь пишут в них люди душевные, готовые помочь и поделиться всем хорошим, что у них есть.

В одном медицинском журнале я прочитал, что положительные эмоции посылают положительный сигнал мозгу, а мозг уже дает положительные сигналы органам, которыми управляет. Так наш организм настраивается на правильную работу. Поэтому специалисты и говорят, что даже мысли влияют на здоровье. А еще эмоции зависят от выражения лица, от мимики, так как мимические мышцы тоже связаны с мозгом. То есть если следить за своей мимикой, чаще улыбаться, даже без повода, а не ходить целыми днями с постным лицом, настроение само собой улучшится. Причем не только у самого человека, но и у окружающих.

Почему же у нас вечно в ходу такие нездоровые поговорки, как, например: «Смех без причины – признак дурачины»? Мы как будто боимся лишний раз засмеяться, улыбнуться. Как же: вдруг люди подумают, что у нас в жизни все слишком уж хорошо! Не дай Бог, еще завидовать начнут, козни строить... Дурных слов нам не жалко даже для самых дорогих людей, не говоря уже о посторонних в транспорте, на улице. А хороших слов, мыслей, эмоций становится все меньше – разве что в «Лечебных письмах» их найдешь два раза в месяц... Вот так мы и программируем свой организм на болезни. Не стоит по пустякам портить настроение себе и людям. Тогда у нас будет больше положительных эмоций, все мы станем здоровее и красивее.

Антипенко С.В., г. Североморск

НАПИТКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И БОДРОСТИ

Частые простуды в холодную погоду осенью только потому и случаются, что после лета мы забываем вовремя настроиться на холод и слякоть и почти всегда считаем, что за лето успели набраться витаминов, что иммунитет надолго обеспечен ими. Но витамины, как это ни печально, никогда не откладываются впрок, их надо постоянно пополнять. Я уже давно понял, что состояние иммунитета должно быть в центре внимания всегда. И потому периодически надо укреплять защитные механизмы, тогда и простуды не страшны, и очередная разновидность гриппа, как бы он ни называл на этот раз. Есть много разных способов, начиная от закаливаний и заканчивая укрепляющими напитками. У меня имеется очень вкусный рецепт, который я сегодня предлагаю всем, в том числе и детям.

Возьмите 1 чайную ложку аптечного сиропа шиповника, 2 столовые ложки кефира, пол чайной ложки меда, 1 банан, взбитый в пену, добавьте на кончике ножа порошка корицы, перемешайте, можно в миксере, и выпейте с удовольствием.

Через неделю почувствуете прилив сил, бодрости и хорошего настроения, а главное – какая польза для здоровья!

Тамара Будрова, г. Анапа

ОСЕННЯЯ БЕССОННИЦА – НЕ ВЫМЫСЕЛ

Никогда раньше я не обращала внимания на то, что какие-то расстройства могут быть связаны со временем года. Но, видимо, все меняется с возрастом. Вот уже несколько лет в начале осени у меня начинается бессонница. Поначалу я не связывала это с изменением погоды. У меня есть мудрая приятельница, которая не просто помогла мне справиться с самой бессонницей, но и разложила все по полочкам, и мне стали понятны причины ее возникновения. Все-таки хмурые тучи, дожди и холодный ветер влияют на нервную систему, и хотя далеко не у каждого случается депрессия, но нервы тем не менее напряжены. Иногда внешне это состояние никак не проявляется, мы даже не раздражаемся, но на уровне подсознания напряжение копится. А этого уже более чем достаточно, чтобы расстроился сон, особенно у женщин. Замечали: ложишься спать, но вдруг вспомнишь о чем-то и все! Сон как рукой снимает. Я никогда не считала, что надо в таких случаях себе помогать, думала, организм сам может справиться, и это ошибка. После сорока лет лучше быть внимательнее к себе, потому что мелочей для здоровья не бывает. Поэтому, как только перестаю засыпать в положенное время, начинаю пить травяной состав:

2 столовые ложки листьев ежевики сизой, 1 десертную ложку травы чабреца, 1 столовую ложку травы пустырника и 1 столовую ложку травы сушеницы топяной смешиваю. 3 столовые ложки смеси заливаю 1 л кипятка, настаиваю 2–3 часа. Пью этот чай по стакану 2–3 раза в день в течение трех недель.

Почему так долго? Ведь сон налаживается буквально сразу. После полного курса не только сон налаживается, но и нервная система в целом восстанавливается и наступает состояние, про которое можно сказать «хоть трава не расти», то есть редко что может вывести из себя. Вот такой замечательный рецепт подарила мне подруга.

Екатерина Сергеевна Рыжова, г. Соликамск

ЛУЧШЕ НЕ ЖДАТЬ ОБОСТРЕНИЯ ЯЗВЫ

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки у меня много лет, но с главного приступа, который свалил меня с ног, прошло уже более 10 лет, и, слава Господу, такого же сильного приступа больше не было. Я научился мирно соседствовать со своей болезнью и не даю ей повода для проявления. Не буду сегодня говорить о том, что я ем, а чего не ем, потому что этот процесс у каждого человека должен проходить в соответствии с собственными ощущениями. Лично я на уровне интуиции знаю, что я есть ни за что не буду, тем более – пить. Но помимо пищевого режима я стараюсь в острые промежутки, когда вообще все болезни обостряются, предпринимать предупреждающие меры. В межсезонье обязательно провожу двух-трехнедельные профилактические курсы лечения. Иногда, заметил, достаточно просто чай с мятой или мелиссой дней десять попить регулярно, и исчезает напряжение в желудке. Но у меня есть еще и универсальный рецепт для язвенников, потому что он полезен всем. Кстати, помогает и при всех формах гастрита.

Я готовлю сбор. Смешиваю в равных частях траву душицы, шалфея, мяты перечной и цветков лаванды. 2 чайные ложки смеси завариваю стаканом кипятка, настаиваю минут 20, процеживаю и выпиваю душистый чай перед сном.

Состав трав расслабляет не только гладкую мускулатуру желудка, но и нервы тоже. А как только человек внутренне успокаивается, здоровье у него тут же восстанавливается. В этом сборе есть все необходимое, чтобы не дать язве проявиться – и дубильные, и противовоспалительные, и бактерицидные, и успокаивающие вещества, и на вкус чай ароматный и приятный. Но более трех недель я не советую пить чай, чтобы желудок не привыкал, был всегда в тонусе, лечитесь только курсами.

Павел Федорович Гарбузов, г. Магнитогорск

ВРЕМЯ «Ч» ДЛЯ СЕРДЕЧНИКОВ

Говорят, что все сердечники больше всего страдают осенью. Мне кажется, если бы об этом вслух не говорили, они бы и не страдали так. Хотя, с другой стороны, с природой не поспоришь, действительно, осенью обостряются не только сердечные заболевания, но и все хронические. У меня тоже проблемы с сердцем. Стенокардия. Стараюсь не зацикливаться на этом, а заранее предпринимать какие-то меры, чтобы не болеть. Очень важен режим для сердечников, нельзя ни в коем случае потакать болезни и стараться по возможности двигаться. Если есть возможность, обязательно ходить каждое утро пешком. Я точно знаю: стоит остановиться – станет хуже. И не забывать про лекарства. У каждого боль-

ного человека они свои, а вот в качестве дополнительной помощи сердцу я часто использую народные рецепты. У меня на первом месте настойка розмарина.

> 100 г сухого измельченного розмарина заливаю 2 л красного сухого вина, ставлю в темное прохладное место на месяц, периодически встряхиваю содержимое банки. После этого срока процеживаю через три слоя марли, отжимаю осадок и начинаю принимать это ароматное вино по 30 мл 1–2 раза в день до еды. Курс продолжается около полутора месяцев.

Настойку можно готовить и в половинном количестве. Несмотря на очень приятный вкус, постарайтесь все-таки не переборщить с дозой.

Сергей Леонидович Акулов,
г. Москва

ГОЛОВА БОЛИТ ОТ ВЕТРА

Что за напасть такая – головная боль, которая напрямую зависит от погоды? К несчастью, мне пришлось с этим столкнуться и даже терпеть некоторое время, как неизбежное зло, пока я не научилась с этой зависимостью справляться. Теперь, как только погода портится, причем осенью неприятности более вероятны, чем весной, я начинаю лечиться. Именно ветреная погода для меня бич. То ли давление резко меняется от ветра, то ли дело в механическом воздействии силы ветра, причина непонятна. Но выход нашелся. Правда, придется обязательно раздобыть траву буквицы. Никогда не думала, что эта трава так хорошо помогает при самых разных головных болях. Я уже несколько лет использую буквицу, она меня ни разу не подвела.

> 1 столовую ложку измельченной травы и корней буквицы залить 1 стаканом кипятка и в закрытом сосуде настоять в течение 2 часов. Процедить и принимать по 2 столовые ложки 4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Важно при таком лечении больше ничего не принимать, ни анальгина, ни других лекарств обезболивающих. Вообще, лично я лечусь всегда чем-нибудь одним: либо таблетками, либо травами, травы всегда предпочтительнее. Для меня лучше набраться терпения, даже при очень сильных головных болях после второго приема настоя буквицы становится намного легче, а на следующий день от боли и следа не остается.

Людмила Черепанова,
г. Белово Кемеровской обл.

ОРГАНИЗМ – ОДНО ЦЕЛОЕ

Правильно люди понимают, что не бывает отдельных болезней, а, скорее, бывает больной организм в целом. На Востоке это исповедуют тысячелетиями, и потому всегда лечат не болезнь, а больного. Сейчас много говорят об опасности эпидемии свиного гриппа, запугали народ. Мне кажется, лучше не дожидаться эпидемии или появления вакцины, а каждому человеку подумать о том, какие слабые стороны в организме имеются, и уже сейчас самостоятельно позаботиться о том, чтобы укрепить здоровье в целом. А в целом здоровье зависит напрямую от того, какой у вас обмен веществ – активный либо ослабленный инфекциями. И потому я советую укрепить обмен веществ. Для этого подходит много разных вариантов, один из них – регулярное трехсуточное голодание, но этот способ только для сильных личностей. Менее подготовленным людям можно начать, например, с такого рецепта.

> Смешайте по 2 части плодов можжевельника, корня цикория, корня дягиля, травы полыни горькой и 3 части травы шалфея. Измельчите сырье и ссыпьте в одну стеклянную банку, выдержите смесь трое суток. 1 столовую ложку сбора отварите в стакане горячей воды в течение 15 минут. Принимайте по стакану утром натощак и далее в течение дня еще два раза по стакану на пустой желудок. Делайте так в течение 10–12 дней, если появится необходимость, повторяйте такое курсы периодически.

Этот отвар хорошо стимулирует весь пищеварительный тракт, активизирует все обменные процессы, очищает кишечник и стимулирует его работу. А здоровый кишечник – это уже победа над инфекциями, в том числе и сезонными.

Дмитрий Юрьевич Петров,
г. Самара

Все хорошо, пока жива любовь

После долгого молчания хочу поговорить с вами о минувшем лете, об отдыхе и о любви.

Люди, читающие мои письма, пишут мне, звонят и хвалят меня, что я путешествую далеко, езжу на море. Но пришла пора мне попрощаться с морем. Беда в том, что у меня сердечно-сосудистое заболевание. Годами я не так стара, а вес... Даже боюсь встать на весы. Ни диеты, ни голодание мне не помогают, потому что двигаюсь мало, хотя и понимаю, что от этого задыхаюсь, и вообще нарушено кровообращение. Мы все это понимаем, однако иногда опускаем руки. Тяжким грузом лежим на диване, все меньше ходим, и это очень плохо. Но я борец, жить хочу как никогда. Все в моей жизни хорошо, дети работают, и я стараюсь себе помочь.

Не очень-то похудела, но больше стала ходить и теперь меньше задыхаюсь. Ем фрукты, овощи, арбузы, каши, особенно геркулес, чтобы не было застоя в кишечнике. Вам же, мои хорошие люди, желаю найти свои методы лечения, свою диету.

Есть хорошая песня: «Дай нам, Боже, жизнь получше, счастья и любви, и друзей хороших тоже, чтоб не подвели!» Благодаря «Лечебным письмам» у меня много друзей, знакомых, людей интересных профессий. Я горжусь тем, что люди читают мои письма и сами пишут так красиво. Поэтому и рассказываю о себе. Может быть, мой опыт поможет и вам справиться с трудностями.

Теперь хочу поговорить с вами о любви. Если бы не любовь, то как бы мы жили на этом свете? Расскажу вам историю про моего крестника, мальчика Вову из далекого украинского села Черниговской области. Тридцать лет тому назад окрестили мы Вову, который тогда учился в первом классе. Он всегда ждал моего приезда из Петербурга, любил меня и мои подарки. Очень радовался, когда я покупала ему ящик лимонада «Буратино». И вот в очередной раз я уезжала домой, пообещав скоро вернуться. Наша машина ехала по пыльной деревенской дороге. Я не поняла, почему люди машут, чтобы мы остановились. Оглянулась назад и увидела, что Вова бежал за нашей машиной, не выдержал и упал в пыль. Он сложил руки перед лицом и горько плакал. Вот я пишу вам и, вспоминая это, тоже плачу. Воспоминания о расставании маленького мальчика со своей крестной тяжелые, но и радостные тоже. Я вышла из машины, побежала назад, подняла его. Он меня обнял и говорит: «Приезжай поскорее, лимонад ведь скоро кончится». Я даю ему деньги на лимонад, а он не берет. Не подарки ему были нужны, а только бы крестная поскорее приехала! Велика любовь маленького сердца. Теперь Владимир – преуспевающий предприниматель. Заезжая к нам по делам, он дает мне «повторную пенсию» – на витамины. Вместе мы вспоминаем ту деревенскую дорогу и его горькие слезы. Крестник по-настоящему любит меня.

Люди, любите друг друга, прощайте обиды, и болезни обойдут вас стороной! Все хорошо, пока в сердце жива любовь.

Адрес: Стукало Тамаре Николаевне, 198320, Санкт-Петербург, г. Красное Село, ул. Зеленая, д. 47. Тел. 749-26-39

Почему мы болеем?

Ответ на вопрос о причинах болезней самый простой. Болеем мы от своего невежества, от неуважения к самим себе.

Заболела голова? Тотчас принимаем таблетку, вместо того чтобы проветрить помещение, а вечером хотя бы 20 минут погулять на свежем воздухе. Или сидим, не разгибаясь, целый день за письменным столом, не обращая внимания на то, что болит спина и ноги совсем отекли, стали ватными. Мы продолжаем сидеть, вместо того чтобы встать и сделать небольшую физзарядку, элементарные упражнения – ну хоть бы 10-15 приседаний! Будучи в компании, не грех и поесть, и попить вволю. А почему бы и нет, особенно на халяву? И вот – последствия: нас тошнит, трясет, вялость во всем теле... А еще боли в желудке, сухость во рту. Одним словом, если мы не следим за собой, не соблюдаем элементарные правила здорового образа жизни, то ничего хорошего в будущем ожидать не приходится. С годами это особенно сказывается, и тогда мы начинаем ахать и охать, бегать по врачам, принимать разную «химию», которая, как правило, не лечит, а калечит наш ослабленный организм. Лечим, например, печень «химией», а отравляем желудок. Таблетка-то сначала попадает в желудок, затем в кровь и во все органы. Но уж коль невмоготу, лечиться все-таки надо. Только чем? Конечно же, лекарственными травами, проверенными рецептами, которых у меня множество от самых разных болезней. Рецепты народной медицины я собираю 30 лет, а еще занимаюсь творчеством. И одно из своих стихотворений предлагаю вниманию читателей.

Много есть болезней разных,
Вот о них и речь пойдет.
Тот, кто тяжести таскает,
Грыжу точно наживет.
Кто сидит с утра до ночи
(Занят делом с головой!)
За компьютером, к примеру,
Тот получит геморрой.
Кто на рынке примеряет
Кем-то ношеный сапог,
Тот наверняка поймает
Не экзему, так грибок.
Тот, кто курит (и напрасно!),
Долго тот не будет жить.
Всем известно: рак гортани
Очень трудно излечить.

Адрес: Пасько Геннадию Федоровичу, 396005, Воронежская обл., Рамонский р-н, с. Ямное, ул. Ленина, д. 96, кв. 1

Предпочитаю женщин некурящих

Тема, которую я хочу затронуть, касается женского курения и алкоголизма. Эти проблемы настолько жгучие и болезненные, что о них уже надо не говорить и даже не кричать. Надо срочно принимать конкретные меры, притом очень кардинальные, на уровне государственной программы. Ведь речь идет о здоровье нации и ее будущем!

С недавних пор предупреждение о том, что курить вредно, начертано не только на каждой пачке сигарет, но и на красочных рекламных щитах, занимающих самые достойные места (хотя подобная реклама запрещена). Однако

многие курильщики просто не желают видеть таких предупреждений. Все дело в том, что опасные последствия курения проявляются слишком поздно. А начавший курить подросток думает прежде всего о том, насколько взрослым он выглядит с сигаретой во рту в глазах сверстников, нежели о том, что его ждет через 20-25 лет. В молодости нам кажется, что мы будем жить вечно, но статистика неумолима: каждая пятая смерть – из-за курения.

А теперь давайте попытаемся ответить на один простой вопрос. Какие женщины не курят? Как правило, уверенные в себе и не нуждающиеся в одобрении со стороны. Это женщины, имеющие здоровую нервную систему (им нет нужды взбадривать себя наркотиками). Женщины, которые считают, что они не хуже мужчин, и не нуждающиеся во внешней атрибутике, чтобы доказывать это.

Так почему женщины и подростки курят? Ответ достаточно простой: курят, как правило, в компании и за компанию, чтобы не быть белыми воронами. И вовсе не из-за потребности организма. Курят те, кто не находят в себе сил стать этой самой белой вороной, то есть личностью. И нельзя не сказать о таком нюансе, над которым почти никто не задумывается. На деньги, которые уходят на дорогие сигареты, можно посещать спортивные залы, плавательные бассейны, улучшить свое питание.

Некоторые женщины курят ради так называемой красоты. Они почему-то считают, что интересные женщины должны курить. Это самый настоящий бред. Курящие женщины не вызывают у большинства мужчин ни восхищения, ни даже любопытства. Мужчины отдают предпочтение тем женщинам, которые не курят. Раньше на Руси курящих женщин называли пошлыми и падшими. Такова была мораль.

Более ста лет тому назад английский писатель Оскар Уайльд заметил: «Половина красивых женщин в Лондоне курит. Я предпочитаю другую половину». Сегодня положение не изменилось, а только усугубилось. Из всех курящих у нас в Украине около 70% составляют женщины и девушки! Если честно, дыхание большинства женщин не благоухает розами. И об этом нельзя забывать нашим дамам.

Второй проблемой для нашего общества является алкоголизм. Не надо забывать, что женский организм менее приспособлен к усвоению спиртного, поэтому представительницы прекрасного пола спиваются в 2-3 раза быстрее мужчин. Надо иметь в виду и то обстоятельство, что большинство молодых женщин первый аборт делают из-за беременности, наступившей в состоянии опьянения. И детей, только что появившихся на свет, оставляют в родильных домах по той же причине.

К сожалению, и в пьянстве детей часто виноваты родители. Очень плохо, что почти по всякому поводу проводятся застолья, в которых участвуют дети.

Если говорить о лечении женщины от алкоголизма, то здесь все гораздо сложнее, чем в случае с мужчиной. Женщине труднее признаться себе в том, что она алкоголичка.

У нас принято считать, что борьба с алкоголизмом и курением – личное дело каждого человека. Но самое страшное, что все это сказывается на будущем потомстве.

Адрес: Хирилову Анатолию Иосифовичу, 86157, Украина, Донецкая обл., г. Макеевка, мкр-н Солнечный, д. 11, кв. 6

Поверьте в успех!

Мне 55 лет, на пенсии, в разводе, живу в семье дочери. Ухаживаю за болящей мамой и жду, как и вы, каждого выпуска нашей газеты, в которой мне нравится все. Опишу свой пробный эксперимент на основе ваших советов.

Стали у меня неметь пальцы рук. Полистала подшивку «Лечебных писем» и выяснила, что это, скорее всего, остеохондроз. Расскажу, как я лечусь.

1. Лечилась рисом. Но не вымачивала его, в делала так. Вечером сварю в течение 5–7 мин., оставшуюся при варке воду солью. Утром съедаю вареную массу и 3,5–4 часа после ничего не ем и не пью. Так делаю 10 дней. Надо лечиться дольше, но на рис я уже не могу смотреть. Зато выходят ненужные соли. Но так же выходят и полезные вещества, которые надо восполнять медом, морской капустой, фруктами, овощами. Хрустеть стало меньше в шейных позвонках. Онемение уменьшилось.

2. Лечение рисом сейчас заменила на лечение лавровым листом, который тоже выводит соли. Кладу 4–5 листков лаврушки в банку (500 мл), наливаю почти полную банку кипятка – и на паровую баню минут на 30. Пью днем, когда вспомню, по 3–5 глотков. К ночи уже не должно ничего оставаться в банке. И так лечусь дней 10.

3. Еще на ночь кладу в ладонь сырую мытую, но не очищенную картофелину, надеваю перчатку и держу так до утра. Кажется, это странно, необычно, а эффект есть! У кого болят суставы рук и ног, те пишут, что им картошка тоже помогает. Например, если к колену прибинтовать картофелину и лечь спать.

4. На хлопчатобумажную тряпочку намазываю мед и прикладываю к шейным позвонкам. Сверху – бумагу и пластырем закрепляю. Мед снимает воспаление. Мне уже на 70% лучше!

5. Готовлю и ем фруктовое или ягодное желе, чтобы была смазка между позвонками. Его надо есть и тем, у кого суставы хрустят.

И еще у меня есть один действенный рецепт. Его испытала на себе одна знакомая, у которой был холецистит с болями, а ей посоветовал хороший врач. Надо по утрам натощак просто выпивать стакан довольно горячей воды (только чтобы не обжечь себя изнутри). Сколько времени знакомая так делала, не знаю, но боли у нее прошли. Пошла проверилась – болезнь отступила, и сейчас она здорова. Но я думаю, что не всем можно пить очень горячее. Тогда надо искать в наших газетах другой метод лечения. Помолиться, веря в успех, – и вперед, с Богом!

А от одиночества мне пока не избавиться... Хотелось бы иметь друга-единомышленника. Я стараюсь понимать людей, отношусь ко всем с уважением. Всего вам хорошего, здоровья и удачи в делах!

Адрес: Трофимовой Ларисе Николаевне, 193230, г. Санкт-Петербург, ул. Крыленко, д. 13, корп. 2, кв. 35. Тел. (сот.) 8-911-966-02-37

РЕЦЕПТЫ ОТ БУРСИТА И ВОДЯНКИ

Через нашу газету хочу помочь читателям в лечении. Пишу рецепт для Л.Г. Аникиной из г. Новокузнецка. Ее письмо «Чем лечить бурсит?» было в «Лечебных письмах» № 17. А также посылаю рецепт от водянки, который просили люди.

• Любой бурсит лечится листьями одуванчика. Надо прикладывать листья несколько раз (думаю, не меньше 3 раз). Только после компресса надо помыть больное место, вытереть и прополоскать компрессный материал. Листы все время брать новые. А в зимнее время, когда нет свежих листьев, помогают парафиновые аппликации.

• Водянку брюшной полости лечат так. Надо взять 50 г (примерно 0,5 стакана) черноплодной рябины, по 30 г шиповника и стручков фасоли. Все это залить 1 л кипяченой воды и настаивать 12 часов, а после прокипятить 5-6 мин. и настоять еще 6-7 часов. Пить по 1 стакану 3 раза в день, добавляя 1 ст. л. меда.

Будьте здоровы!

Адрес: Рубик Ивану Ксенофонтовичу, 45002, Украина, Волынская обл., г. Ковель, ул. Достоевского, 38-2

МЕНЯ СПАСЛА КАЛИНА

Расскажу, как я спаслась от повышенного артериального давления. Мне помогла калина.

Спелые ягоды калины (2 части) я протирала через дуршлаг и смешивала с сахаром (1 часть). Готовила это варенье в течение нескольких лет и ела его без ограничения.

Теперь мне даже не верится, что давление пришло в норму. Оно было очень высокое с самых молодых лет. Таблетки никакие не помогали, а сейчас я их не принимаю, хотя мне 84 года.

Калина еще помогает от простуды. Не опасайтесь, употребляйте ее (если только давление не пониженное) и будете здоровы!

Надеюсь найти через нашу газету своего давнего друга, Токаря Григория Сергеевича. Ему 84 года, он оперуполномоченный. Виделись мы в 1946 году в с. Щербаковском Алексеевского района Белгородской области. Григорий Сергеевич, отзовись! Ты такой ладный, спокойный, вежливый был. Я отвечу, если будет адрес на конверте.

Адрес: Манюшкиной Марии Тимофеевне, 92900, Украина, Луганская обл., г. Кременная, пер. Ленина, 20

СТАРЫЕ ПРОВЕРЕННЫЕ СРЕДСТВА

Мне 88 лет. Посылаю вам старые проверенные рецепты.

• Люди спрашивают, как лечить гангрену. Я лично не лечила, но однажды лежала в больнице, и со мной лежала женщина, которая вылечила свою маму. А рецепт такой. Перетопить на водяной бане 200 г свиного жира (он должен быть свежий, как только зарежут свинью). Перелить жир в стеклянную посуду, добавить такое же количество стрептоцида, перемешать. Промыть ранку перекисью и наложить повязку с мазью. Повязки мвнять 3-4 раза в день.

• Средство для мягких пяток. Мазь нужна такая: взять поровну глицерин и нашатырный спирт, хорошо перемешать. На ночь попарить ноги в растворе марганцовки, не вытирать, а высушить на воздухе, втереть мазь и надеть носки. Я испытала это на себе — очень хорошее средство от трещин.

• Отвечаю С. Гульмат. Я пережила такое горе, как плеврит. Моя мама из-за него 9 месяцев лежала в больницах с температурой 38°. Смотрели ее врачи всех профилей, даже профессора, и признавали то малярию, то бруцеллез. Наконец, привезли ее в Киев, в больницу. Там старенькая врач дежурила. При обходв вечером она маму послушала и сказала, что это сухой плеврит. Назначила день баньку — день горчичники. И через 2 недели я забрала маму домой! Она прожила до 84 лет, а тогда ей было 72 года.

Адрес: Василенко Любови Степановне, 04213, Украина, г. Киев, ул. Героев Сталинграда, д. 51А, кв. 47. Тел. 8-044-411-74-66

ЛЕЧИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

Я очень благодарна вам, что вы не оставили без внимания мое письмо и напечатали его в № 17 «Лечебных писем» за сентябрь. Может, помогут мои рецепты нуждающимся людям. Очень заинтересовалась нашей газетой и моя мама. Я очень вам благодарна и хочу снова поделиться рецептами от распространенных коварных болезней. Напечатайте их, пожалуйста, пусть они помогут больным. В этом письме пишу для тех, кто просил о помощи в № 17 нашей газеты.

1. Была просьба помочь женщине в лечении коварной болезни — витилиго. Вот несколько рецептов лечения этой напасти.

• Взять 50 г свежих или высушенных измельченных корней герани кроваво-красной, залить 1 л кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Ванну (35-36°С) с настоем герани принимать перед сном. Курс 12-14 ванн.

• Для лечения витилиго рекомендую 1-2 раза в день смазывать белые пятна соком из корней пастернака. Или растереть до получения кашицы цветки пастернака, после чего 2 ст. л. кашицы смешать со 100 г вытопленного нутряного свиного сала и томить на медленном огне 2,5 ч. Этой мазью следует смазывать пятна 1-2 раза в день.

2. Читатели просили еще помочь в лечении бурсита. Пожалуйста, вот рецепты для внутреннего и наружного применения.

• Взять по 2 части семян льна обыкновенного, корней стальника полевого, травы тысячелистника

обыкновенного и хвоща полевого, по 1 части цветков календулы лекарственной и листьев крапивы двудомной. Столовую ложку сбора залить двумя стаканами кипятка, настоять, процедить и принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день как противовоспалительное и противоотечное средство при хронических воспалениях с болевым синдромом.

• Залить 0,5 л водки 0,5 стакана почек березы повислой, настаивать 7 дней, использовать для растираний и компрессов на больные суставы.

3. От многих болезней поджелудочной железы помогает такой настой. Смешать по 2 ст. л. корней шиповника, лопуха, солодки и листьев шалфея. Весь сбор заварить, как чай, и настоять 2,5 часа. Принимать по маленькой стопочке 3 раза в день за 15–20 мин. до еды в течение 28 дней. Если нужно, сделать перерыв на 10 дней и курс повторить.

4. Избавиться от чирья помогут следующие средства.

• Натвреть в равных количествах на терке хозяйственное мыло (72%) и сырой картофель, перемешать, приложить к чирью и забинтовать. Делать такой компресс, пока не прорвет.

• Сделать кашицу из равных частей натертых на терке сырого лука и хозяйственного мыла (72%), а также сахара. Эту мазь приложить к нарыву и забинтовать. Тоже делать так, пока на прорвет.

Я написала эти рецепты по просьбе читателей. Они действенные и обязательно помогут. Лечитесь, верьте – и вы обязательно исцелитесь! Главное – терпение, усердие и вера. И, естественно, важно соблюдать рекомендации врача и правильно применять рецепты народной медицины.

Я от всего сердца хочу помогать людям, и пусть мой опыт им пригодится. Пишите, только вкладывайте конверт с обратным адресом, и я обязательно помогу каждому рецептом, советом или просто добрым словом. Дай вам Бог здоровья!

Адрес: Гречишниковой Оксане Викторовне, 353200, Краснодарский край, Ленинградский р-н, ст. Ленинградская, ул. Энгельса, 89

ПОПРОБУЙТЕ ОГУРЕЧНУЮ ДИЕТУ

Огурец – доступный овощ из своей теплицы или с грядки. Да и в магазинах огурцов много. Они нормализуют водно-солевой баланс, это очень мочегонные овощи. А похудеть с ними можно до 4 кг, так как они хорошо чистят весь организм. Пока еще есть огурцы, попробуйте лечебную диету!

Рассчитана диета на 7 дней, затем перерыв на 2 месяца, и опять 7 дней диеты. А после – перерыв на 2-3 месяца. Сидеть подолгу на этой диете нельзя, так как с уриной выходят калий и кальций. Диету надо сбалансировать по часам и ежедневно питаться огурцами в одно и то же время.

На 4 кг огурцов возьмите 1 ст. л. (30 г) легкого майонеза или растительного масла. Лучше есть этот салат (или просто огурцы) так. Разделить все на 4 части и распределить по времени: 8–9 час. – завтрак, 12–14 час. – обед, 16–17 час. – полдник, 19–20 час. – ужин.

После огуречной диеты хорошо поесть творожок и укрепить желудочно-кишечный тракт, сбалансировать его работу.

И еще напишу вам хороший рецепт от болезненных месячных.

На 1 ст. л. корней щавеля взять 1,5–2 стакана воды. Кипятить 15 мин. в закрытой посуде. Настаивать 4 часа, процедить и принимать отвар по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Пить 7 дней в месяц (перед месячными, только нужно знать свой цикл).

При регулярном приеме отвар помогает от болей, улучшает сон и общее самочувствие.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне, 172400, Тверская обл., п. Оленино, ул. Школьная, 41

ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

В «Лечебных письмах» было много публикаций о такой траве как тысячелистник. Раньше я это растение не считала полезным – так, сорная трава, не более! А теперь мое мнение о тысячелистнике изменилось. Я убедилась, что тысячелистник прекрасно лечит раны и останавливает кровотечения. А прошлым летом я даже пошла на дальний луг, вырвала несколько растений с корнем, принесла домой, а потом посадила их на своем дачном участке. Тысячелистник стремительно разрастался, и через два месяца у меня под окном была большая клумба с таким прекрасным и полезным растением. Тысячелистник помог мне справиться с гастритом, которой раньше нет-нет да и напоминал о себе сильными болями в желудке. Тысячелистник – моя палочка-выручалочка.

Взять 1 ст. ложку сухой травы тысячелистника, залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

В этом году я еще раз пролечилась тысячелистником – но это только для профилактики. Тысячелистник очень полезен и для здоровья женщины, так как он способствует уменьшению сильного кровотечения во время месячных. И в то же время особые свойства этого растения помогают восстановить нормальный цикл.

Жукова Е., г. Усть-Луга

НЕ РАСТЕНИЕ, А ЗОЛОТО

Летом прошлого года у подруги заболел палец на ноге. Через неделю она уже еле ходила, палец распух, посинел, деформировался. Боль не утихала ни днем, ни ночью.

Обратилась к врачу-ревмотологу. Диагноз: деформирующий артроз. Лечение растянулось на месяцы, но улучшения не было. Она консультировалась у хирурга, ортопеда. Ей предложили радикальное средство – операцию. Конечно, подруга отказалась.

Мы вместе с ней перелистали не одну подшивку газет и журналов в поисках чудодейственного средства: а вдруг найдем? И, наверное, мы не зря старались – то, что Мила стала применять, оказалось именно попаданием в десяточку. А выбор пал на золотой ус. Мила приготовила настойку.

Залить 17 колечек золотого уса 0,5 л водки, закрыть банку крышкой, 10 дней держать в темном месте. Пить настойку по 1 ст. л. 3 раза в день (за 15 минут до еды) и использовать для наружных процедур (например, примочек).

И что выдумаете? Через некоторое время боли в области пальца прошли, но это еще не все! У нее перестали болеть плечо, которое раньше постоянно ныло, а также поясница и шея. А палец на ноге выглядит уже вполне прилично – и форма, и цвет нормальные.

И мужу моему золотой ус как-то раз помог. Мой Степан весной поранился – наступил на даче на гвоздь. Рану сразу не обработал, а продолжал заниматься своими делами – вот и началось нагноение. И тут выручил золотой ус. Отрезала я листик золотого уса, вымыла его, положила на бинтик, помяла скалкой (чтоб мягче стал и сок выделил) и привязала мужу к ноге. Уже через 20 минут жар спал, боль уменьшилась. Но лечение продолжили. Повязку меняли часто: рвали листики с растения, не жалея золотого уса, и привязывали к ране – здоровье человека дороже всего!

Муж еще несколько дней похромал, а потом у него все зажило!

Сидорова А., г. Астрахань

ЖЕНЩИНАМ В ПОМОЩЬ

У племянницы была молочница. Молочница – это заболевание, вызываемое грибами типа кандида. Среди рекламируемых препаратов для лечения молочницы есть дорогие и дешевые – какие из них выбрать, Инна не знала, да и мы ей ничего подсказать не могли. Пришлось ей все-таки обратиться к врачу. Он выписал лекарство, наиболее подходящее для Инны. От того врача она узнала, что молочница хорошо поддается лечению и средствами народной медицины. Активность грибка подавляют девясил, лопух, календула (ноготки) и т.д. Инна опробовала многое, но главным образом использовала отвар корней девясила, яснотки и лопуха.

Залить 1 ст. л. измельченных корней лопуха 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, прокипятить в течение 10 минут. Снять с плиты, укутать и настоять в течение 30 минут, затем процедить. Принимать внутрь по 1/4 стакана 3 раза в день, а также использовать для спринцеваний. Таким же образом готовится и отвар травы яснотки белой (глухой крапивы) Только пить его надо по 1 стакану 3 раза в день.

Так же готовится и отвар из измельченных корней девясила, но такой отвар надо использовать только для наружных гигиенических процедур.

Вскоре Инна поправилась, неприятные симптомы молочницы исчезли. Инна была рада, что и лекарства, и травки ей помогли так быстро справиться с таким мучительным недугом.

Ивачко Г. , г. Красноармейск

НАМ ПРОСТУДА НИПОЧЕМ!

По собственному опыту знаю, что вербена – отличное лекарство от головной боли. Сейчас вербеной пользуются, к сожалению, редко. А зря! Советую попробовать вербену в деле. Сейчас, когда подступают осенние холода, проще простого простудиться. Если у вас заболело горло, начало знобить, то не спешите глотать таблетки – вас выручит вербена.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного сырья, настоять 1 час, процедить. Пить в теплом виде по 1/3 стакана 3–4 разв в день за полчаса до еды. Этот же настой можно использовать для полоскания полости рта и горла при стоматитах и катаральной ангине, в качестве примочек при угрях, экземе, псориазе.

Иногда для усиления лечебного эффекта я добавляю в настой немного меда или малинового варенья – и вкусно, и полезно! С вербеной не страшна никакая простуда!

Оливкина Д., г. Тверь

ЛЕЧИМСЯ ВАЛЕРИАНОЙ И ВАСИЛЬКОМ

Хочу написать по свои любимые лекарственные растения валериану и василек. Валериану в разных местах называют по-разному: это и кошачий корень, трасовичная трава, чертово ребро, маун. У нас называют ее кошачьей травой. Валериану собирать нужно не всякую, а начиная с двухгодичного года жизни растения (после уборки семян) в сентябре – октябре.

- Для облегченного засыпания полезно вдыхать запах корня перед сном.
- При проблемах с ЖКТ и мигрени нужно применять настой: на 1 ст. л. корня 1 стакан холодной (кипяченой) воды, настаивать 6–8 ч, процедить, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. При приступах мигрени можно применять и аптечный порошок порошок из корней 3–4 раза в день по 1–2 г.
- Маме при бессоннице я делала подушечки «саше» из валерианы, хмеля, душицы, зверобоя, мяты, мелиссы. А параллельно с этим делала такой настой: брала по 50 г каждого растения и заваривала 1 ст. л. этой смеси 1 стаканом кипятка, настаивала до остывания и давала пить по стакану перед сном.
- При раздражительности делайте такой чай: корневища валерианы –1 часть, шишки хмеля – 1 часть, листья мяты – 2 части. 1 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка, настоять 20 мин., процедить и пить (как чай) по 1/2 стакана в день (утром и вечером).

Можно использовать валериану и для ухода за кожей. Для увядающей кожи нужен особенно тщательный уход. Такой тип кожи говорит сам за себя. Попробуйте такой настой: 1 ч. л. измельченных корней залейте 10 ч. л. холодной кипяченой воды. Настаивайте 7 ч и процедите. Мы используем этой настой как очищающее, тонирующее средство при морщинах. Протирать кожу нужно утром и вечером с помощью тампонов по массажным линиям.

Василек (синецветка, синюшка, волошка), растет на лугу и овсяных, ячменно-ржаных полях. Растение считается ядовитым. Поэтому требует внимания и осторожности. Хотя цветки его является мочегонным, желчегонным, противомикробным средством. Помогает при заболевании почек, мочевого пузыря, печени и желчных путей.

Чай с ветками возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, применяется при простудах. Пить его нужно за 20 минут до еды, 3–4 раза в день. Василек применяют при угревой сыпи. Сухие цветки заливают кипятком в соотношении 1:20 и настаивают до остывания. Процеживают и протирают лицо 1–2 раза в день. Спиртовая настойка из цветков помогает при жирной коже и лечении угревой сыпи. Настойка на водке 1:5 в темном закручивающемся флаконе в течение 10–14 дней, процедить, добавить воды пополам. Разбавленным ежедневно протирать кожу лица.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне, 172400, Тверская область, Оленино, ул. Школьная, 41

ИНДИЙСКИЙ ЧУДО-ЛУК

Я постоянная читательница, мне 81 год. Хочу написать об индийском луке. В письме Елены Борисовны Кравец из г. Тверь (ЛП № 15 за август 2009 г.) среди многих полезных советов было сказано, что индийский лук очень ядовит. Я с этим не согласна и приведу несколько примеров из моего применения индийского лука.

Да, индийский лук – это наш семейный доктор! Я им помогаю себе, детям и внукам уже не один десяток лет. Е.Б. Кравец права в том, что организм у каждого человека индивидуален, но лично я любое применение этого лука переношу легко. Отрежу кусочек листа величиной с указательный палец, и этого кусочка мне хватает; если болит голова – натираю виски и затылок, а остатком еще и коленки натру, они у меня очень болят, и ложусь спать. Всю ночь сплю хорошо, головная боль проходит, боль в коленках утихает. А утром я снова отрежу кусочек листочка, натру коленки, укутаю тепленько. Ну, пощиплет минут 5-10, и боль утихает. Это было по первости, а сейчас мой организм привык и уже не щиплет, а как бы чешется то место, где я луком натираю.

Я кусочек листа с собой ношу, и если пчела, или оса, или комар укусит – я тут же листочком лука потру, и боль уходит, и никаких следов от укуса.

С 5 лет я лишилась барабанной перепонки в правом ухе и всякий раз, когда попадала капля воды в ухо, долго страдала от отита. Стала беречь уши от воды, но когда прижился у нас индийский лук, я вылечила ухо так.

• Как только при простуде из уха начинаются выделения, я ваткой, намотанной на спичку, осторожно вытру гной. Потом чистую ватку опять намотаю на спичку, отрежу кусочек листа от индийского лука, сниму с одной стороны пленку и, сжимая лист пальцами, пропитаю ватку его соком. Этой ваткой осторожненько смазываю в ухе или даже оставлю ватку там, а утром удалю. После нескольких таких смазываний гнойные выделения прекратились.

• Если болят зубы, отрезаю кусочек листа длиной в 4–5 см, снимаю с одной стороны пленочку и прикладываю к зубу, между десной и щекой. Во рту не щиплет. Боль утихает, слюну проглатываю.

• При ангине и болях в горле отрезаю кусочек листа величиной с мизинец, кладу в рот, зубами посеку листочек и корнем языка смазываю в горле, слюну стараюсь проглатывать, так как она смешана с соком листа.

Никакого отравления я не ощущала, разве чуть-чуть слабит. Индийским луком в нашей большой семье лечатся все, кроме двух моих внучек. У одной появляется сыпь на том месте, где помажет луковым соком, другая тоже не переносит.

Соком индийского лука превосходно снимается боль при ожогах и многих других болезнях. Я больным диабетом вылечивала гнойные, долго незаживающие раны. Людей с аллергией меньше. Никаких перчаток для работы с луком не надо. Но если резали луковицу и листья на кухонной дощечке, то потом помойте под струей воды и дощечку, и нож.

Если кому-то мои советы помогут, буду очень рада.

Адрес: Цыбулько Ниле Максимовне, 346991, Ростовская обл., Матвеево-Курганский р-н, пос. Крынка, ул. Таганрогская, 6

СОВЕТЫ ПРИ ВАРИКОЗЕ – ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ

Хотите иметь варикоз? Вот вам советы.

Вредные...

Если кожа ваших ног гладкая и шелковистая, то самое время приобрести варикозное расширение вен. Конечно, врожденная слабость венозных стенок и плохая работа клапанов дается не каждому, но можно все-таки попробовать... Во-первых, наберите вес. Шанс заполучить варикоз возрастет пропорционально каждому набранному лишнему килограмму. Во-вторых, старайтесь как можно больше стоять, практически не меняя положения, в крайнем случае, ходить.

Любительницы каблуков и шпилек могут быть спокойны, у них варикозное расширение вен разовьется гораздо быстрее, чем у тех, кто носит обувь на низком каблуке. Если работа у вас сидячая, не забывайте класть ногу на ногу и находиться в подобном положении как можно дольше.

Курите как можно больше. Никотин обладает замечательным свойством ухудшать кровообращение в сосудах ног. Не помешает и алкоголь. Соблюдая эти советы, через несколько лет даже самые здоровые смогут похвастаться набухшими синими жилками на ногах.

И полезные...

Есть простой, но очень эффективный способ устранить начальные проявления варикозного расширения вен, а тем людям, кто давно страдает варикозом, разгрузить сосуды ног. Приготовьте два больших таза или ведра с водой: один таз наполните горячей водой (настолько горячей, насколько выдерживает ваша кожа), а другой – холодной (какую вы только сможете выдержать). Поместите ноги в таз с горячей водой на 3 минуты. Выньте их из горячей воды и погрузите в холодную воду на 1 минуту. Повторите всю процедуру 4 раза, заканчивая ее погружением в холодную воду. Внимание! Этот способ противопоказан людям, страдающим диабетом.

Адрес: Рослову Влдимиру Яковлевичу, 188990, Ленинградская обл., Выборгский р-н, г. Светогорск, ул. Победы, д. 27, кв. 57

ЗАЖИВЛЯЕМ РАНЫ БЫСТРО!

Пишу об этом случае прежде всего ради тех, кто не может переносить боль. В апреле этого года я нечаянно проткнула металлическим штырем руку между большим и указательным пальцами. Ранка глубокая, до мяса. Но сухожилия были не задеты, и рука работала. Я боялась заражения, а до больницы идти 8 км и еще ехать на автобусе 15 км. Что делать? У меня была насушена календула.

Залила кипятком цветки, чуть отжала и через стерильный бинт стала обрабатывать рану, сначала по краям, потом и саму. Цветки и бинт меняла несколько раз. Промокала календулой до тех пор, пока кровь не остановилась. Затем смазала рану касторовым маслом

и посыпала порошком иван-чая, листья которого я заготавливаю для чая. Так держала, не забинтовывая, до вечера.

Перед сном стряхнула лишний порошок иван-чая, вновь стерильным бинтиком с касторовым маслом протерла рану и вокруг нее и засыпала опять чистым порошком из листьев иван-чая. Накрыла рану салфеткой и легла спать. Сначала ждала, что рука будет дергать, нарывать, беспокоить. Но боли не чувствовала, как будто и не было никакой раны. Проспала всю ночь. Утром встала – рука не болит, не ноет. Опять повторила процедуру, убрала лишний порошок иван-чая, вновь смазала ранку касторовым маслом, но она уже затвердела и стала затягиваться. Опять посыпала свежим порошком иван-чая и, наложив сверху стерильную салфетку, забинтовала руку и стала заниматься хозяйством. Периодически я осматривала ранку и повторяла вновь всю процедуру. Дня через 2 ранка покрылась корочкой, и я не стала бинтовать. А как сошла корочка, я уже и не заметила.

Календула, касторовое масло и иван-чай известны как сильные антисептики, ранозаживляющие и подсушивающие средства. Вот так, без малейшей боли я вылечила рану. Если кому-то поможет мой способ лечения, буду очень рада.

Знаю и много других методов облегчить боль или уменьшить воспаления, занимаюсь лекарственными растениями. Нам с дедом по 73 года, но мы еще бегаем.

Адрес: Золотаревой Ирине Васильевне, 182730, Псковская область, Дедовичский район, п/о Пожеревицы, д. Подчузово

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

Сегодня многие люди подвержены депрессии. Пожилые – из-за финансового неблагополучия, недугов, одиночества и т. д.

Женщины среднего возраста – из-за физического увядания, подростки – от первой безответной любви, а также от проблем, возникающих при общении со сверстниками, родителями, учителями. Основные симптомы депрессии – это ощущение глубокой печали, тоски, безысходности, безнадежности, собственной беспомощности и никчемности, которое обычно сопровождается снижением интереса к жизни вообще и к своей личной жизни в частности. Сразу хочу посоветовать: не увлекайтесь различными антидепрессантами. В лучшем случае они дадут лишь временное облегчение, в худшем – неблагоприятно повлияют на ваше здоровье. Если уж вы хотите бороться с депрессией с помощью лекарств, то выбирайте только успокаивающие средства растительного происхождения. А еще лучше – готовьте лечебные снадобья самостоятельно.

Прежде всего, при депрессии необходимо перейти на вегетарианскую пищу. Дело в том, что при забое животного у него выделяется в кровь большое количество гормонов страха, которые остаются в тканях. При употреблении в пищу мяса они попадают в человеческий организм, усугубляя состояние депрессии.

Народная медицина располагает достаточно широким набором средств против депрессии. Вот некоторые рецепты.

- 1 ст. л. травы бурачника (цветет голубыми колокольчиками) залить 2 стаканами кипятка в эмалированной посуде, настоять 25–30 минут, процедить. Плотный остаток отжать через 2–3 слоя марли, долить кипятком до первоначального объема. Добавить 1 ст. л. меда и пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день.
- Залить 1 ч. л. корневищ дягиля 1 стаканом кипятка, настоять 4–5 часов, процедить. Пить по 0,5 стакана утром и вечером.
- Заварить 1 листик герани 1 стаканом кипятка и принимать по полстакана 2 раза в день.
- 1 ст. л. травы бораго (огуречная трава) залить 1 стаканом кипятка. Настоять в теплом месте 2 часа, плотно укутав. Процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Это один из лучших рецептов.

Поскольку депрессия в несколько раз увеличивает риск инсульта, то людям, страдающим депрессией, ни в коем случае нельзя курить и пить крепкие напитки.

Хорошо помогают снять депрессивные состояния водные процедуры, особенно обтирание по утрам и вечерам холодной водой с добавлением поваренной соли (1 ч. л. соли на 0,5 л воды). Зимой при депрессии следует ходить босиком по снегу, постепенно увеличивая продолжительность этой процедуры с нескольких секунд до 5 минут. После хождения обязательно растереть ноги шерстяной тканью.

И как можно чаще вспоминайте радостные события своей жизни.

Адрес: Хирилову Анатолию Иосифовичу, 86157, Украина, Донецкая обл., г. Макеевка, м-н Солнечный, д. 11, кв. 6

СОВЕТЫ ДЛЯ МУЖЧИН

В состав почти 80 ферментов, обеспечивающих важнейшие функции организма, входит цинк. Недостаток этого элемента негативно сказывается прежде всего на половой сфере у мужчин – снижается уровень тестостерона, появляется слабость и соответствующий внешний вид. Страдает и репродуктивная система женщин, могут возникнуть также куриная слепота и многие другие проблемы.

Очень много цинка содержат тыквенные семечки, трава сушеницы топяной и алоэ (придется смириться с его горьким вкусом). Советую чаще пить сбор из трав – иван-чай, тысячелистник и сушеница топяная, хотя эти травы и в отдельности хороши. Заваривайте по 2 ст. л. на 0,5 л и пейте как чай, разводя горячей водой 50/50.

Сельдерей нам ближе виагры. Если бы каждый мужчина знал силу сельдерея, то засадил бы им весь огород. Сельдерей – один из самых мощных целителей потенции, вполне сравнимый с препаратом виагра, но более безопасный. И это лишь одно из его свойств. Этот овощ полезен всем, очень вкусен, принимать его можно в виде настойки, пить свежий сок и отвары, есть его просто так и добавлять в салаты и супы. Самое лучшее – это пить сок сельдерея, но и остальное неплохо.

Замечательно действуют и незаменимы настойки из плодов конского каштана, женьшеня, сабельника, из коры осины, причем их желательно употреблять все сразу.

Адрес: Анна, 652150, Кемеровская область, г. Мариинск, а/я 2



На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

Палец нарывает целый год

Уважаемая Галина Геннадьевна! С большим интересом читаю ваши рекомендации, и они внушают мне доверие. Вот и я решила к вам обратиться. Рыбьей костью наколола большой палец на левой руке, и теперь уже целый год палец сильно болит, нарывает. Лечилась народными средствами, но пока ничего не помогло. Слышала, что моя болячка называется костоед, а по-народному волос. Подскажите, пожалуйста, эффективные методы лечения.

Адрес: Дувановой Раисе Андрияновне, 413500, Саратовская обл., г. Ершов, ул. им. 60 лет Октября, д. 4

Накололи палец рыбьей костью – казалось бы, просто несчастный случай... Но случайностей не бывает, и мы сами себе создаем травматические ситуации. Злость на кого-либо, желание отомстить, даже ударить, или чувство безысходности мгновенно притягивают к нам несчастные случаи, травмы. Когда мы злимся на других, мы тем самым выражаем агрессию и запускаем программу разрушения по отношению к самим себе. Ведь закон сохранения энергии еще никто не отменил. А когда мы злимся на самих себя, чувствуем себя виноватыми и начинаем неосознанно искать себе наказание. Вот и приходит несчастный случай. Так что травматизм – это гнев человека, обращенный на самого себя. И если с вами произошла такая ситуация, то не рассматривайте себя как несчастную жертву. Лучше загляните внутрь себя и вспомните те мысли или поступки, которые создали травматическую ситуацию. Бывает, что это связано и с желанием получить дополнительное внимание окружающих. Ведь когда у нас что-то болит, нам сочувствуют, за нами ухаживают, нас поддерживают.

Вообще, любая боль – это первый признак чувства вины. Боль может быть физическая и душевная. Вина всегда ищет наказания, а наказание создает боль и страдания. И если боль хроническая, то это признак постоянного чувства вины. Поэтому бывает достаточно подумать, за что мы себя наказали, освободиться от чувства вины, и боль уходит. Помните, что каждый человек в любой ситуации поступает лучшим образом на данный момент времени. Так устроено наше подсознание – оно выбирает самый эффективный способ поведения. Тогда, в прошлом, вы сделали лучший выбор. Так стоит ли наказывать себя за лучшее, что вы могли сделать в тот момент? Чувство вины учит нас тому, что делать нельзя, но не учит, что же надо делать вместо этого. Это опасное чувство. Оно требует наказания, а наказание всегда связано с болью, обидами, страданиями, озлобленностью. Поэтому все ушибы, синяки, ожоги, язвы – любые болячки на теле – это подавленный гнев, который просто возвращается обратно в виде ран и боли.

Ваша болячка появилась уже давно, и вы, Раиса Андрияновна, наверняка помните ситуацию, когда наказали себя, и за что именно наказали. А сейчас уже пора разрешить вашу проблему. Например, так: почитали молитву – и на долю секунды опустили пальчик в крутой кипяток. Сделали так 1-3 раза, чтобы «заварить» болячку, как говорила моя бабушка, чтобы болячка «не убежала», а затем намазали сверху хозяйственным мылом. Помните наше отечественное мыло, темное? Его надо предварительно положить в водичку, чтобы верхний слой отмяк. После этого завязать палец сухим бинтом. Через 10-12 часов повторить процедуру, то есть проводить ее 2 раза в день 2-3 дня, и все пройдет. Гной выходит наружу, и рана постепенно заживает. Только ни в коем случае не прикладывайте столетник или коланхоэ. Когда гной выйдет, делайте ванночки с розовым раствором марганцовки или содой.

Лично я, когда работаю на даче с розами или, например, посажу занозу, пользуюсь свежей уриной. Надо просто смочить тряпицу, завязать больной палец – и в полиэтиленовый пакет. Почаще менять повязку на свежую до тех пор, пока боль не пройдет (обычно требуется 10-12 часов). Можно воспользоваться даже ветеринарными средствами. Больное место несколько раз смазать креолином или крепким раствором карболовой кислоты, затем – сухое бинтование. Вообще, трудно давать рекомендации, когда не видишь процесса.

Если вы мечтаете о ребенке

Не могу забеременеть уже седьмой год – непроходимость труб и спаечный процесс в малом тазу. Лечилась антибиотиками и елоз, а эффекте нет. На удаление труб не решаюсь. Поможет ли мне гирудотерапия? Очень прошу вас ответить!

О. Китаева, Мордовия, г. Рузаевка

Беда в том, что в наше беспокойное время, в век эмансипации не каждая женщина способна принять себя как настоящую женщину. Мы перестали доверять мужчинам, уважать их, мы на них уже не надеемся, как на защитников, и не видим в них жизненную опору. Все это – подсознательная агрессия, направленная в адрес мужчин, которая часто и приводит к бесплодию. Агрессией может быть и презрение, и бесконечные претензии к мужчинам, и обиды, ревность, ненависть... Иногда препятствием к беременности становятся нечистые помыслы женщины. Некоторые, например, думают: «А привяжу-ка я его ребенком, и тогда он меня не бросит» или «Я не готова меняться, ведь после родов моя фигура испортится, и я перестану быть привлекательной для мужчины». Мысли то приходят, то уходят, а тело отвечает то воспалением (когда сильная агрессия), то вялотекущим процессом, вызывающим отек или накопление жировой ткани, то спайками. А где спайки, там и застой, непроходимость.

Что такое спайка? Это тяж, состоящий из фиброзной ткани. И, конечно же, гирудотерапия в таком случае может помочь. Если таким способом воздействовать на эту ткань, то спаечки могут рассосаться, растянуться, и улучшится проходимость в тканях. Но работать с пиявками придется долго. Потребуется много процедур и большое количество пиявок. Так что фокуса от одного цикла процедур не получится, а время-то уходит. Не проще ли сначала хирургическим путем улучшить проходимость труб, а уже потом применять пиявки, микроклизмы с травяными настоями? После такого лечения у многих пациенток дети появлялись через 6-9 месяцев.

Учтите, что ставить пиявок должен специалист, врач- гирудотерапевт, специализирующийся по женским болезням. А вот дома вы уже можете самостоятельно начать лечение травами. Рекомендую принимать внутрь настои календулы, девясила, полыни, бессмертника. Каждую траву заваривать отдельно по месяцу и чередовать с календулой. Настой готовить так: 1 ст. л. травы залить в термосе с вечера 0,5 л кипятка. Пить настой горячим за 20 мин. до еды по трети стакана 4 раза в день.

Кроме этого, очень полезно делать сидячие ванночки с распаренной сенной трухой. В холщовый мешочек (30 на 30 см) насыпать 3 горстки трухи, залить в тазике крутым кипятком, хорошо расправив мешочек, и укутать тазик одеялом. Когда остынет до 40-45° (через 30-40 минут), развернуть одеяло, сесть в таз на мешочек и укутаться одеялом. Вся процедура длится 20-30 мин. Хорошо бы предварительно делать микроклизмы (50-70 г) с настойками прополиса, календулы, ротокана. По 21 дню использовать каждую настойку, чередуя их. На 100 г воды (температура 40°) – 1 ч. л. аптечной настойки.

Если вы правильно будете смотреть на жизнь, радоваться ей, любить и уважать своего мужчину, то у вас все получится.

Почему слоятся ногти?

Отчего ни с того ни с сего начали слоиться ногти на руках? Уборкой, мытьем посуды я занимаюсь в перчатках. За ногтями ухаживаю: ванночки, маски, лечебные лаки, витамины с кальцием. Ничего не помогает! Мне 54 года, менопаузы нет еще. Уважаемая Г.Г. Геркуша, может быть, вы мне дадите совет?

Адрес: Васиной Л.В., 125130, г. Москва, ул. Клары Цеткин, д. 19, кв. 26

Ногти – это символ нашей защищенности. Вот вам и первая причина, почему ногти становятся слабее и начинают слоиться. Мы не доверяем миру и притягиваем к себе серьезные испытания, а значит, переживаем стрессы. Одна дама, которой исполнилось 50 лет, сказала: «Этот возраст – небольшая старость. Я почувствовала дыхание шестого десятка». То есть наступает возраст, когда дети уже не рвут юбку, а рвут сердце и душу, и это тоже стресс. Чтобы погасить стресс, нам нужно много витаминов и микроэлементов. А где их взять? В нашем «депо». Ногти, волосы, кости – вот наш резерв. Да, мы стараемся для себя, красивой, сделать что-то хорошее. Местно применяем ванночки, лаки с кальцием, но проблема-то внутренняя. Основная причина таких неприятностей – в голове, в наших мыслях, и на этом фоне происходят нарушения в щитовидной железе. Когда эмоции нас одолевают, возникает большая потребность в йоде, кальции. И опять же эти микроэлементы берутся из «депо», и ногти становятся слабее.

Накопившийся гнев, раздражение, усталость – все это отражается на гормональном фоне. Вместо того чтобы месячные затухали и становились скудными, как надо по природе, вдруг появляются обильные месячные или, что еще хуже, кровотечения (а это значит, что уходит радость из нашей жизни). И вот у нас падает гемоглобин, и, как следствие, – анемия, которая приводит к кислородному голоданию конечных участков тела. Из-за этого часто бывают холодные пальцы рук и ног. Ткани получают недостаточно питания, и рост ногтей замедляется. Они становятся слабыми, стареют и поэтому начинают слоиться, как старая кора на дереве.

Следующая причина. Время убегает, нам еще хочется все успевать, а сил уже не хватает даже на рациональное питание. Перекусы, сухомятка – и начинаются проблемы с кишечником. Идет самоотравление организма, и опять страдают ногти, волосы, кости (те ткани, в которых нет собственных сосудов).

Бывает и так: в кишечнике застой – а значит, по нашим мыслям находятся и «заселенцы» (паразиты). В последнее время их стало очень много, и особенно активно атакуют человеческий организм лямблии. Эти кровососущие паразиты выпускают токсины в кровь, и человек становится раздражительным, реактивным. Да еще и гемоглобин падает – опять анемия... Причин может быть много, перечислять их можно долго. Давайте лучше начнем работать над собой. Это самая трудная работа.

Итак, читаем аффирмации, наговоры Г. Сытина, Л. Хей, Л. Вильма, находим причину стресса и выходим из него. В этом помогут и успокаивающие средства, которые можно купить в аптеке (травы или гомеопатия), и занятия спортом – ходьба, бассейн, подвижные игры на воздухе. Кровь начнет быстрее двигаться по организму, и уйдут застойные явления.

Очень полезна баня с обливанием после парилки. Не обязательно должен быть сильный температурный контраст. Но когда температура воды низкая, чувство радости, счастья возвращается быстрее.

Соблюдаем режим дня: рано встаем и вовремя ложимся спать. Помните: час до полуночи засчитывается как 2 часа полноценного сна. Это поможет наладить и гормональный фон. Ведь в нашей голове спрятаны две важные железы – эпифиз и гипофиз. В них-то и вырабатывается удивительный гормон мелатонин, который отвечает за чувство радости и счастья. Он продлевает нашу молодость. Только вырабатывается этот гормон лишь в ночное время, при полной темноте и тишине. Так что спите в удовольствие, с комфортом.

Соблюдайте также режим питания. Чем старше мы становимся, тем больше позволяем себе слабинок, а это означает засорение организма шлаками. Так что питайтесь рационально. И не забудьте принимать желчегонные травы, горечи, которые помогут вам избавиться от застоя желчи, ускорят обменные процессы, быстрее выведут шлаки, а вместе с ними уйдут и вредные эмоции, и паразиты. Можете продолжать делать ванночки, использовать лечебные лаки для ногтей. Но будет все же лучше, если вы еще сходите к специалисту и обследуете свою кровь.

Двойной удар

Расторопша для меня теперь все – и доктор, и диетолог, и отрада для души! Возможно, растение так названо из-за того, что торопится помочь страждущим. А помогает расторопша в лечении многих заболеваний. Чаще всего ее используют для чистки печени. С такой же целью и я начинала лечиться расторопшей. Помогла она мне. И теперь я к ней за помощью часто обращаюсь. Важно и то, что расторопша помогла мне и от лишнего веса избавиться. Специально я ничего не делала, получилось все само собой – только пила расторопшу.

Взять 2 ст. ложки растертых в порошок семян, залить 0,5 л воды, кипятить на медленном огне до испарения половины жидкости, процедить и принимать по 1 ст. л. каждый час с утра до вечера.

Спасибо расторопше: печень – в порядке, а сама – стройна, как горная козочка!

Шевчук Б., г. Ижевск

Для сильного пола

Всем известно, что профилактика лучше лечения, но зачастую представители сильного пола не хотят даже слушать об этом и запускают болезнь. А потом поставленный врачами диагноз звучит как приговор. Аденома предстательной железы – «штучка» не из приятных, но, тем не менее, отчаиваться не стоит. Справиться с недугом возможно!

Всем мужчинам советую обратить внимание на такое растение, как красный корень (копеечник забытый). Отмечено уникальное воздействие растения на мочеполовую систему: красный корень излечивает не только хронический простатит, но и аденому предстательной железы, помогает при половом бессилии.

Настойка: взять 50 г измельченного корня, залить 1 л водки, настаивать 2 недели, принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.
Настой: стаканом кипятка залить 1 ч. л. измельченного корня. Настоять 1 час, процедить, пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Когда я прошел два курса лечения (с двухнедельным перерывом) красным корнем, то отметил, что вены на ногах стали менее выпуклыми, исчезли тянущие боли. Я не считал это каким-то совпадением, а почему-то сразу почувствовал, в чем дело – в красном корне. Честно говоря, намучился я, прежде чем что-то узнал о красном корне – литературы по этому растению очень мало. Но зато теперь я знаю наверняка: красный корень полезен для сосудов, он помогает укреплять и восстанавливать стенки капилляров. Это объясняет широкое использование красного корня в лечении сердечно-сосудистых патологий, а также различных заболеваний репродуктивной сферы.

Полного исцеления добиться не удалось (уж слишком запущена была болезнь), но зато и ухудшений нет, чувствую себя нормально.

Запечкин Е., г. Владимир

На все случаи жизни

Примерно десять лет назад я начал увлекаться металлотерапией. Да, металлы воздействуют на нас. Благодаря своей способности притягивать к себе определенные виды энергий металлы могут: изменять наше настроение, «включать» и «выключать» работу некоторых органов, преобразовывать структуру нашего биополя, «предсказывать» и даже менять события нашей жизни. Как видите, свойств у металлов немало! А драгоценным, в смысле лечебным, может быть почти любой металл!

Надо лишь научиться использовать силу металлов себе на благо. Ведь, к примеру, для того, чтобы техника хорошо работала, надо знать, как с ней обращаться. Никакая сверхсовременная стиральная машина не поможет вам выстирать белье, если вы не знаете, как это самое белье в нее положить! Точно также и с металлами – пока не умеешь с ними общаться, их энергия не приносит особой пользы, но как только начинаешь с ними сотрудничать, они становятся незаменимыми помощниками.

А способов использовать металлы для оздоровления немощного тела и упавшего духа множество! Условно их можно разделить на две группы. Что обычно пишут на лекарствах крупными буквами? Правильно: либо «внутреннее», либо «для наружного применения». И вот я решил рассказать, каким образом можно использовать золото.

Золото – мой металл. Впервые я его попробовал на зубок, когда у меня сердечко стало шалить и пульс был частым. И тогда друг посоветовал: «Пей золотую воду».

При лечении золотом в емкость с 2 стаканами воды кладут золотое украшение бвз камней. Воду кипятят, пока объем не уменьшится вполовину. Полученный раствор принимают 2–3 раза в день по 1 ч. л.

Принимал я золотую воду недели две и заметил, что вдруг моя голова стала ясной и светлой, лучше запоминал информацию. Так я опытным путем узнал, что золотая вода не только укрепляет сердечную мышцу, но и улучшает память. Добавлю: считается, что ношение золотых изделий хорошо помогает и при общем упадке сил, увеличивает сопротивляемость организма.

Девукач И., г. Симферополь

Секрет хорошего самочувствия

Многие люди страдают при резкой перемене погоды. Особенно те, у кого вегетососудистая дистония, нарушено мозговое кровообращение. Хочу предложить средство, которое хорошо помогает в таких случаях. Им уже десять лет пользуется моя бабушка, да и сама я недавно его опробовала и теперь рекомендую своим знакомым, которые страдают от метеозависимости.

Возьмите по 200 г кураги, изюма без косточек, вяленого инжира. Все измельчите ножом. Затем добавьте измельченные ядра 25 грецких орехов. Перемешайте и храните массу в холодильнике. Принимайте 1 раз в день по 1 ст. л. с горкой, запивая стаканом кефира. Это – порция для взрослого человека, а ребенку – по 1 десертной ложке. Курс лечения – месяц. Затем можно сделать перерыв на неделю и продолжить лечение. Противопоказаний нет.

Когда я таким вкусным лекарством пользовалась, то заметила, что пищеварение улучшилось – кишечник стал работать, как часы, без сбоев.

Галукова Д., г. Вологда

Очки-тренажеры «Супер-Вижн»

Вы поверите, что человек, сегодня едва различающий в толстых линзах вторую строчку офтальмологической таблицы, через три – четыре месяца непременно увидит буквы четвертой, пятой и даже седьмой строки, но уже без очков?

«Я тоже не поверила, — пишет В.Ивлева (39 лет). *— Страдала близорукостью (-5), очень уставали глаза (работаю сборщицей). Очки «Супер-Вижн» мне подарила дочь. Пользовались всей семьей. Через четыре месяца дочь сняла линзы, а я — свои старые очки. Большое спасибо!»*

Таких писем — сотни. От пенсионеров и школьников, рабочих и студентов — всех, кому **помогли** очки «Супер-Вижн», кто избавился от близорукости, дальнозоркости и астигматизма.

Секрет очков «Супер-Вижн» прост: вместо линз — тонкие пластины со множеством специальных отверстий.

«...недавно встретил знакомого, он получил от вас очки. Зрение у него было +2,5 на обе глазе, сейчас оно +0,25 и это буквально за два месяца. Это просто чудо. Очень прошу, не откажите в моей просьбе, пришлите мне очки «Супер-Вижн». М. А. Михайлов, Оренбург.

С помощью безлинзовых дырчатых очков уже сотни тысяч людей избавились от близорукости, дальнозоркости и астигматизма. Очки помогают остановить развитие катаракты, **восстановить зрение** после операции. Офтальмологи утверждают: такого эффекта нельзя добиться ни посредством хирургического вмешательства, ни с помощью известных методов тренировок. Недаром очки-тренажеры сертифицированы и рекомендованы Минздравом России. Очки исправляют дефекты зрения на 0,5 – 1 единицу в месяц, снимают ощущение тяжести, жжения, «песка» в глазах. Тренируют и укрепляют мышцы глаз, возвращая радость нормального зрения.

У детей **эффект достигается** быстрее и носит более стойкий характер. Как, например, это произошло у восьмилетнего Дениса Соловьева. *«У сына прошло косоглазие и близорукость,* — пишет его мама, Инна Александровна, *— врач нам не поверил, что за какой-то месяц использования ваших очков произошли такие изменения...»*

Задумайтесь, как просто: несколько месяцев тренировок, не требующих ничего, кроме желания и систематичности, и **вы сможете** навсегда далеко-далеко забросить надоевшие линзы, скучные очки, и взглянуть на мир **ясными, своими глазами**.

Цена: 580 рублей.





Очки «Антифары»

Основа этих очков для **вождения** — специальные фильтры, предотвращающие ослепление водителя бликами автомобильных фар, солнца, снега. Очки **улучшают** контрастность **зрения** ночью, при дожде и тумане, снижают напряжение и усталость глаз.



Очки «Антифары» прошли тестирование и **рекомендованы** Московским Автодорожным институтом. Имеется гигиеническое заключение Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Цена: 280 руб.

Фирменный футляр для очков — 100 руб.

Фильтр для воды «Аквафор»

Мгновенно и навсегда удаляет из воды 99,9% примесей и бактерий.

Попадание задержанных примесей в воду полностью исключено даже после окончания ресурса фильтра.

Полезные соли не задерживаются фильтрами «Аквафор», а значит ваша вода будет не только чистой, но и полезной.



Попробуйте использовать «Аквафор», и вы поймете: вода действительно может быть очень вкусной!

Цена: 250 руб.

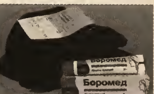
Сменный картридж — 230 руб.

Фильтр «Аквафор Модерн» ресурс 4000 л — 860 руб.

Антигрибковые носки «Шанс»

Клинические испытания показали, что **эффект** от ношения этих носков со специальной пропиткой в 5 – 6 раз **выше** любого противогрибкового препарата.

Кожа становится мягкой и эластичной, исчезает неприятный запах. **Результат** виден через 3 дня. Через 4 – 5 недель **улучшается** структура ногтей.



Использовать носки «Шанс» дерматологи **рекомендуют** всем, а не только тем, у кого трескается кожа.

Заказывая, укажите размер.

Цена 5 пар: 300 руб.

Цена 10 пар: 498 руб.

Противогрибковый крем «Боро Мед» — 45 руб.

Заказывайте наши товары почтой, **наложенным платежом** с оплатой при получении. Почтовый сбор — не более 8% от стоимости заказа. Укажите название и количество нужных товаров на почтовой карточке и отправьте ее по любому из адресов:

121099, Москва, а/я 17, «Доктор Вижн-Л»
150014, Ярославль, а/я «Доктор Вижн-Л»

Все наши товары сертифицированы

Делайте заказы по телефону: **(4852) 720-832.**
Электронной почтой: **info@ doctorvision.ru.**
На нашем сайте: **www.doctorvision.ru.**
Сумма заказа не должна быть меньше 350 руб.

Фирменный магазин **«Доктор Вижн»** в Сочи:
Сочи, Старая Мацеста, Ванное здание, павильон 18-19.

Компания «Доктор Вижн» ОГРН 304760432400115. Сочи, Старая Мацеста.

ПОБАЛУЙТЕ ЛИЦО ВИНОГРАДОМ

Осень – замечательное время года, когда, наконец, у нас появляется не только свободное время, которое мы целиком можем посвятить себе, уходу за кожей после летних трудов. И помимо этого есть еще один немаловажный фактор: можно купить все, что заблагорассудится, для питания кожи, и к тому же собраны и собственные припасы. И пока есть доступный по цене виноград, я советую всем, кто хочет продлить молодость и сохранить кожу упругой, каждый день делать очень простую процедуру.

После вечернего умывания слегка распарьте лицо горячим полотенцем, смоченным в растворе соленой воды (1 чайная ложка поваренной соли на 1 стакан воды), а затем возьмите несколько виноградин – я предпочитаю только темный, в нем больше антиоксидантов, – разрежьте их пополам, выньте косточки и массируйте лицо обеими половинками по массажным линиям. Не жалейте виноградин, берите новые, чтобы напитать лицо соком.

Оставьте на несколько минут, и как только сок начнет подсыхать и стягивать кожу, смочите ватный диск в косметическом молочке или том креме, который вы наносите после умывания, и слегка протрите лицо. Через 10 дней постарайтесь вспомнить, как вы выглядели до процедур.

Нина Угольникова, г. Краснодар

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПЯТЕН

Иногда после жаркого лета на лице остаются следы неумеренного пребывания на солнышке. Это, конечно, всегда выдает истинный возраст и никак не молодит. Должна заметить, что чем старше вы становитесь, тем тщательнее надо оберегать лицо от солнца. Поскольку пигментные пятна почти сразу ассоциируются с пожилым возрастом, от них лучше вовремя избавиться. Способов очень много разных, можно и в салон красоты сходить, если средства позволяют. Но можно и дома попробовать. Домашние маски действуют медленнее, зато и мягче. Вот мой рецепт:

Выжимаю свежий лимонный сок и поровну смешиваю со сливками, чтобы в конечном итоге в сумме получилось 3 чайные ложки смеси. Прибавляю 5 капель 5-процентного раствора перекиси водорода и смесь наношу на лицо ватной палочкой. Особенно тщательно на область пятен. Чтобы усилить действие маски, лицо предварительно надо умыть горячей водой с мылом или специальным моющим средством для лица. А после того как маска подсохнет, наложите на лицо тонкий слой ваты, чтобы продлить действие. Смыть теплой водой через 15–20 минут. Нанести крем.

Особенно хорошо действует такая маска на сухую, зрелую кожу. После 5-7 процедур лицо становится свеженьким, без тени летних приключений.

Наталья Никодимовна Смирнова, г. Москва

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ФРУКТЫ ПРОДЛЯТ МОЛОДОСТЬ КОЖИ

Как только женщины не ухитряются не стареть! Я, когда собираюсь на наши банные посиделки по субботам, обязательно стараюсь припасти очередной совет для своих приятельниц, а с собой беру записную книжку и ручку, чтобы записать новые рецепты красоты. В последний раз вся наша компания с удовольствием натиралась замороженными фруктами.

Оказывается, лицо полезно протирать не только кубиками льда, для которого используют травяные настои, соки овощей, фруктов и ягод, заварку зеленого и черного чая, но и сами фрукты. Перед тем, как их заморозить, с них надо аккуратно снять кожуру, вынуть косточки и заморозить по отдельности. Использовать по мере надобности по одному-два кусочка, слегка протирая лицо утром.

Чем хорошо такое использование цельных кусочков фруктов? Мы не только тонизируем кожу, но и одновременно очищаем ее от отмерших клеток. Мякоть фруктов выступает как скраб. К тому же действие оказывают и фруктовые кислоты, которые одновременно и механически и химически очищают кожу лица. Потому достаточно 2-3 раза в неделю использовать кусочки замороженного персика, арбуза, дыни, слив, груши. Протирать лицо надо осторожно, чтобы не повредить кожу чрезмерным трением.

Марина Михайленко, г. Анапа

КВАШЕНАЯ КАПУСТА ДЛЯ КРАСОТЫ

Скоро-скоро все начнут квасить капусту на зиму, в связи с этим я вспомнила, что квашеная капуста – это лучший друг девушек, а не бриллианты. Во-первых, всем советую хотя бы два раза в неделю выпивать по стаканчику капустного рассола, это не только нормализует правильную работу кишечника, но и нормализует его микрофлору, что не замедлит сказаться на вашем лице; а во-вторых, не забывайте использовать саму квашеную капусту для масок. Такие маски полезны всем: при жирной коже они способствуют нормальной работе сальных желез; при сухой коже – это сильный тоник, усиливающий кровообращение; а для увядающей кожи – это настоящее молодильное средство.

Берем горстку квашеной капусты и мелко режем, либо измельчаем в блендере. Затем ровным слоем выкладываем капусту на марлевую салфетку. Лучше заранее сделать «лицо из марли» в два слоя, с прорезями для глаз и рта, такой трафарет часто бывает необходим. Но можно и просто салфетку. Салфетку с капустой укладываем на лицо, предварительно очищенное от косметики и дневной пыли, и оставляем на 20 минут. Затем смываем теплым зеленым чаем, просушиваем полотенцем и используем крем.

Для полного курса надо сделать 10-12 масок. Если результат понравится – повторяйте курсы несколько раз в год.

Елизавета Соколова, г. Минск

Кто-то из мудрых сказал, что человек после сорока лет отвечает за свое лицо. А я бы добавила, что и за здоровье тоже. Потому что болезни бывают следствием нашей неправильной жизни.

«Жестокая» шея

Старенькая няня часто укоряла меня: «Жестоковыйная ты! Тебе все нипочем, ничему-то жизнь тебя не учит!» А я смеялась, удивляясь непонятному слову – «жестоковыйная». И еще выше вскидывала голову, напрягая шею. Гордая и самолюбивая, я не признавала чужих мнений и всегда поступала только так, как хотела сама. Очевидно, это и привело к тому, что пятидесятилетие я отмечала одна, сидя на кухне перед бутылкой шампанского. Из-за моего несносного характера подруги и родственники постепенно отошли от меня. Да и кому понравится постоянно слышать в свой адрес упреки и наставления, как надо жить? А я упивалась сознанием собственной правоты. Но в день, когда мне стукнуло 50, я всмотрелась в зеркало и внезапно поняла, что катастрофически одинока. За спиной у меня – три неудачных и бездетных брака, а впереди что? Только лишь гордое одиночество, да и гордое ли? Может, жалкое и безобразное. «Ну что, довольна?» – часто шипела я сама на себя, но так, чтобы никто из моих сотрудников не услышал. Чтобы не догадался, что их завотделом – честная и принципиальная, всегда знающая, как поступить, уверенная в себе, сильная Надежда Федоровна – всего лишь несчастная, одинокая и больная женщина. Впрочем, о том, что я могу быть больной, я узнала тоже недавно.

Однажды утром, проснувшись, я не смогла повернуть голову ни вправо, ни влево. Помню, как меня охватила дикая паника. Я привыкла чувствовать себя абсолютно здоровой – мне и в голову не приходило, что это состояние не навсегда. Более того, горько признаваться, что я нисколько не сочувствовала сотрудницам, бывшим на «больничном», и относилась к ним чуть ли не с презрением. Таких «нерадивых» работниц я вызывала на серьезный разговор, смысл которого состоял в нехитрой истине: или работать – или болеть. Теперь страшно вспомнить, какой жестокой я была.

Так вот. Дикая боль и полная неподвижность в шее привели меня в ужас. О том, чтобы идти на работу, не могло быть и речи. Я вызвала «скорую». Врач был в недоумении. Паралич – не паралич, но полное окаменение шеи он наблюдал впервые. «Бывает, конечно, – сказал он, – когда мышцы так напрягаются, что сводит судорога, но тут что-то странное». Врач сделал мне укол, дал успокоительное, посидел со мной еще какое-то время, дожидаясь действия лекарства, и когда меня немного отпустило, уехал. Три дня я пролежала в постели, одна, без всякой помощи. Как мне хотелось, чтобы меня хоть кто-то пожалел, просто сказал мне: «Бедняжка!» Но разве я сама когонибудь в жизни жалела, кому-нибудь посочувствовала, не осудила?

Я лежала, боясь пошевелиться, и ворох горьких мыслей крутился в моей голове. И тут мне пришло на ум, что старинное русское слово «выя» значит «шея». Так вот оно что! «Жестоковыйная» – значит жесткая, или жестокая шея. Она бывает у тех, кто думает о себе: «Я всегда прав!» В этом упрекала меня моя нянечка, а я не понимала. Я в жизни всего добилась сама, ни перед кем и ни перед чем не отступала. Работала и училась, делала карьеру. И сама себе присвоила право судить и поучать всех без разбора. От этих мыслей я впервые за многие годы безудержно разрыдалась.

Наконец я смогла встать, но страх, что приступ повторится, погнал меня к врачу. Мне обследовали позвоночник. Выяснилось, что у меня зажат нерв в шейном отделе – от этого и напряжение мышц, вызывающих стойкую и сильную боль. К тому же повышено содержание кальция, вот откуда мое шейное «окаменение». Так сказали врачи, но я-то уже начинала понимать истинную причину моего недуга.

Я срочно взяла месячный отпуск по состоянию здоровья и отправилась в Крым.

Было самое начало сентября, еще пригревало солнышко и море теплыми волнами накатывало на берег. «А ведь я лет семь не брала отпуск, – подумала я, – все работа и работа, какой-то безумный бег – куда, к чему?»

И впервые за долгое время я позволила себе безмятежную лень и сладкое ничегонеделание. Я бездумно и помногу лежала в шезлонге на террасе домика, где сняла комнату. Хозяйка, чем-то похожая на мою няню, со снисходительной улыбкой глядела на меня, развалившуюся под солнышком, а однажды сказала: «И правильно, ты помягчей, помягчей, не будь как каменная!»

Я вскочила, пораженная – и она о том же! Неужели по мне заметно, что я такая жесткая и несострадательная, осуждающая всех и вся?

Помню, как я ушла на берег моря и стала там кричать, обращаясь неизвестно к кому: «Не хочу! Не хочу жесткую шею, не хочу!» И вдруг огромная волна, возникшая непонятно откуда, окатила меня с головы до ног. Я опомнилась и, вся промокшая, дрожащая, вернулась домой. А там, сама не зная почему, доверчиво рассказала старой хозяйке о своих проблемах.

Назавтра рано утром она повела меня в церковь. Священник оказался милейшим старичком с хитрым прищуром всепонимающих глаз. Он спрашивал, я отвечала, и когда он открыл книгу, лежавшую на возвышении рядом с большим крестом, и прочел слова: «Жестоковыйные, покайтесь!», я поняла, что это и есть моя первая исповедь.

Когда я вернулась из отпуска, то взгляды сотрудниц, которыми они встретили меня, были красноречивее всяких слов. Да, они безмерно поразились перемене, произошедшей с их начальницей, которая раньше была во всем и всегда права. Ну а я постаралась и продолжаю стараться, чтобы та гордая дама с «жестокой» шеей больше никогда не вернулась и перестала портить мою жизнь и здоровье.

Надежда Федоровна Т., г. Москва

Универсальная



Без еды человек жить не может. Но какую пищу есть, а от какой отказываться, каждый из нас решает по-своему, исходя из семейных традиций, личных пристрастий и газетных статей о питании. Результат известен: среди причин болезней медики дружно называют неправильное питание. Как же питаться правильно, чтобы пища укрепляла наше здоровье? Чем в этом плане может помочь наука? На вопросы «Лечебных писем» отвечает практикующий нутрициолог из г. Риги (Латвия), специалист по сохранению и восстановлению здоровья с помощью коррекции питания Инара КАЛИНИНА.

– Инара Витальевна, еще со школы мы знаем, что вопросами правильного и лечебного питания занимается диетология. Что же такое нутрициология?

– Действительно, диетология основной упор делает на разработку энергетически сбалансированного питания и методов лечения больных с помощью различных диет. А теоретической основой диетологии является молодая наука нутрициология. Путать их не надо. Нутрициология (от лат. «нутритио» – питание) – это наука о питании, основанная на современных представлениях и высоких технологиях. Она изучает вопросы влияния на организм человека отдельных составных частей пищи (нутриентов), их взаимодействие между собой, процессы усвоения пищи, ее переработки, расходования и выведения отходов из организма. Цель этой науки – установить роль продуктов питания в поддержании здоровья и возникновении заболеваний.

– Что же необходимо нашему организму для здоровья? Белки, жиры и углеводы? Калории?

– Белки, жиры, углеводы, калории есть в любом продукте. А с точки зрения нутрициологии, для нормального функционирования организма необходимы три категории веществ.

Во-первых, это нутрицевтики, то есть вещества, дефицит которых в организме постоянно надо восполнять: витамины, макро- и микроэлементы, незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, ферменты.

Во-вторых, парафармацевтики (травы, ягоды, чаи, соки и т.д.), содержащие экстракты и травяные формулы.

И, наконец, к третьей категории относятся пробиотики – живые полезные бактерии, которые восстанавливают естественную микрофлору в организме.

Все эти компоненты пищи являются биологически активными веществами, оказывающими функциональную поддержку органам и системам человека. Их-то и используют нутрициологи для восстановления и поддержания здоровья пациентов.

– Какую альтернативу предлагает нутрициология медицине?

– Нутрициология – не конкурент, а подмога современной медицине. В медицинских учебных заведениях ее изучают многие врачи и медработники, чтобы повысить квалификацию и более широко подойти к решению проблем своих пациентов. В идеале, нутрициология – это наука о профилактике заболеваний, истинное здравоохранение, то есть наука, охраняющая здоровье. Она не симптомы устраняет, а ищет первопричину проблемы. Нутрициология использует самые современные методы диагностики, позволяющие выявить начальные проявления или угрозу заболевания. Воздействие на организм она осуществляет на клеточном уровне, поскольку в качестве лекарств использует компоненты пищи. А для людей, решивших не болеть, нутрициология предлагает путь, по которому можно двигаться по жизни быстрее, чем на костылях и пилюлях.

– Каковы основные постулаты науки нутрициологии? Какие нетрадиционные подходы к здоровью она использует?

– Скорее наоборот: эта наука воспроизводит как раз традиционный, самый древний подход к здоровью, высказанный еще Гиппократом: «Да будет ваша пища лекарством, а лекарство – пищей».

Чтобы сохранить здоровье, его надо иметь и хотя бы приблизительно знать, из чего оно состоит и от чего зависит. Во-первых, вспомним, что люди, как и все живые существа на планете, – дети океана. Мы на 70% состоим из воды, причем определенного качества. Поэтому вода – это начало начал и первая составляющая нашего здоровья.

Второй компонент здоровья – это питание, подходящее нам по качеству и количеству. Третий – очистка организма, то есть чистота желудочно-кишечного тракта и состояние внутренних жидкостей (кровь, лимфа, межклеточная жидкость). И, наконец, четвертая составляющая здоровья – это антиоксидантная защита, предохраняющая от преждевременного старения. Это и есть наша концепция здоровья, по которой работаем: вода, питание, очистка и защита.

– Действительно ли нутрициолог пытается вылечить болезнь или поддержать здоровье только с помощью питания?

– В идеале моя профессия должна выглядеть примерно так. В мой кабинет приходят молодые, здоровые люди и говорят: «Знаете, у меня в семье кто-то страдает гипертонией (атеросклерозом, сахарным диабетом или еще чем-то), и я хочу, чтобы у меня и моих детей этого не было. Что делать, чтобы этого избежать?» Тогда мы определяем состояние здоровья этих молодых людей с помощью какой-то современной диагностики, смотрим состояние крови, выясняем пищевые привычки и составляем человеку оптимальный режим питания с учетом риска возможных или уже существующих отклонений здоровья.

И если люди пьют достаточное количество качественной воды, нормально и разумно питаются, обогащают свой рацион недостающими компонентами, периодически очищают организм от паразитов и токсинов, то болеть у них просто нет причин.

– А если все-таки заболевают?

– Тогда при правильном подходе эти проблемы достаточно просто решаются без последующих осложнений. Нужно только время от времени проверять состояние своего здоровья, смотреть, что надо подкорректировать, что доба-

формула здоровья

вить или поменять из витаминов и микроэлементов, поддержать иммунитет, и мы будем иметь дело со здоровым и жизнерадостным поколением.

Но чаще люди приходят к нутрициологу как за последним спасением – после того, как обошли все медкабинеты, перепили все возможные лекарства, и хорошо еще, если сумели сохранить все свои органы. Тогда приходится составлять человеку уже не профилактическую, а восстановительную программу, а ему самому – менять свои привычки, которые привели его в такое состояние. Но правильно выполнять рекомендации и отвечать за свое здоровье человек может только сам.

– Каким должно быть питание здорового человека с точки зрения нутрициологии?

– Питание как здорового, так и больного человека должно быть полноценным и сбалансированным. Однако далеко не все понимают, что это на самом деле значит.

Прежде всего, если человек хочет быть здоровым, он не должен есть ничего, что не было когда-то растением или животным. Только натуральный продукт усваивается и перерабатывается полностью. Синтетика в клетку не попадает! Она только засоряет организм, а грязная внутренняя среда – это как раз та среда, в которой очень быстро размножаются разные патогенные организмы. Это причина любых хронических заболеваний, в том числе рака. Поэтому разумный человек должен придерживаться вполне определенных принципов питания.

– Расскажите, пожалуйста, об этих принципах.

– Начнем с того, что есть надо только по необходимости (то есть от голода), но не ради праздника, за компанию и т. д. А количество пищи зависит от ее качества: чем качественнее пища, тем ее меньше надо. Переедание происходит как раз от пищевой неполноценности нашей еды. К тому же продукты должны быть по возможности совместимыми. Это значит, что лучше придерживаться раздельного питания, но в пределах разумного, без фанатизма.

Далее, следуйте принципу сезонности: усиленно ешьте свежими все фрукты и овощи в период их созревания в вашем регионе. Пища, которую вы едите, должна хорошо усваиваться (непереваренная еда уничтожает нас изнутри), безопасной со всех точек зрения и натуральной.

– Что значит «натуральная»?

– Есть простой критерий. Натуральное – это то, что быстро портится. «Долгоиграющие» продукты в природе никто не ест, кроме людей. Чем дольше срок хранения, тем больше в этом продукте консервантов (выявленных и скрытых).

И еще: выбирая себе меню на сегодня, ориентируйтесь на то, что вы любите и хотите. Через ваши желания проявляется биорезонанс между пищей и вашим организмом. Однако имейте в виду, что биорезонанс правильно работает только в очищенном организме.

– Расскажите, пожалуйста, о питании больных.

– Тяжелобольных людей надо прежде всего правильно напоить и накормить. Для питья им подходит только определенного качества вода, но не напитки – их все надо исключить. А для питания – аминокислоты растительных белков, микроэлементы, ферменты и бактерии микрофлоры кишечника. Сколько раковых больных погибает после химиотерапии не от рака, а от истощения и интоксикации!

Что же касается больных, страдающих хроническими заболеваниями, да и всех остальных, то начинаем с коррекции питания. Исключаем из рациона те продукты, которые бесполезны или опасны для организма, отнимают у него энергию (избыток животных жиров, рафинированные жиры и углеводы, копчености, консерванты и т.д.). А затем добавляем то, что ему крайне необходимо.

И, конечно, водный режим и очистка от токсинов и паразитов. Если помочь организму – очистить, поднять иммунитет, создать благоприятные условия для нормального функционирования всех органов и систем, то включаются наши защитные механизмы, которые великолепно справляются с любой проблемой.

– Вы все время говорите о воде. А можно ли пить, скажем, зеленый чай?

– Поймите меня правильно. Я не против зеленого чая, соков и т.д. Но вас не удивляет, что из 90 тысяч известных нам видов живых существ только человек пьет что-то другое, кроме воды?.

Для нормальной жизнедеятельности нам необходимо, в среднем, 1,5 л чистой воды в день. А точнее, 30 мл на кг веса. И не просто воды из-под крана, а воды чистой, насыщенной в правильном соотношении минералами, живой, структурированной и т. д.

Но люди путают воду с жидкостями. Чай, кофе, соки в пачках – это кислые напитки, я уже не говорю о разных сладких газировках, которые вообще не имеют никакого отношения к здоровью и жизни. Так вот, соотношение выпиваемой воды и других напитков должно быть 5:1. На 1 л качественной воды допускается 200 мл чего-то другого. И если кто-то в день выпивает 2-3 стакана сока из пачек или несколько кружек чая или кофе, то посчитайте, сколько надо выпить воды, чтобы это нейтрализовать! Вода стоит на первом месте в универсальной формуле здоровья.

– А что это такое – универсальная формула здоровья?

– Выглядит она так: 1,5-28-70-16-7-3. Это не номер телефона. 1,5 л – минимальная дневная норма воды. 28 – число аминокислот (9 из них – незаменимые, которые в организме не синтезируются, и получать их нужно ежедневно с продуктами питания). 70 – число макро- и микроэлементов, 15 из которых нам необходимы каждый день. Это кальций, магний, калий, натрий, селен, цинк, железо и т. д. Дальше идут 16 основных витаминов (в том числе водорастворимые, которые нужны нам каждый день), 7 групп ферментов и 3 ненасыщенных жирных кислоты, которые тоже требуются ежедневно.

К сожалению, рассчитывать на то, чтобы получить все необходимое для организма из пищевых продуктов, сегодня не приходится. Но есть травы, биологически активные добавки, витаминные и минеральные комплексы. Правильно применять их надо научиться. Не будем учиться – будем лечиться, третьего не дано!

***Беседовал
Александр ГЕРЦ***

ЧЕМ ОПАСНО ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ?

Каждую осень у меня случается обострение цистита, и я долгое время не могла до конца понять, с чем это связано. А потом я заметила, что болезнь дает о себе знать после долгих прогулок по осенним паркам, когда, казалось бы, на улице тепло и нет ни ветра, ни дождя. Зная о своей болезни, в холодную погоду я гулять не хожу, только до работы и обратно, да и одеваться всегда по погоде стараюсь. Но все равно именно осенью цистит обостряется частенько.

Потом я догадалась, что я успеваю переохладиться, когда сижу в парке на скамейках. Вроде бы, пока хожу, гуляю, мне тепло, а как засяду на скамейку надолго, так наутро проблема с мочеиспусканием. Появляются боли, температура подскакивает, приходится лежать и пить антибиотики, а это вредно делать часто, ведь микробы привыкают к лекарствам, да и микрофлора нарушается. А гулять 2-3 часа и не садиться я не могу, устаю быстро.

Поэтому теперь я на прогулку всегда таскаю с собой маленькую туристическую «пенку», коврик такой из материала, похожего на пенопласт, только помягче. Кладу его в свой дорожный рюкзачок и на скамейки или бревна в парке сажусь, только если подстелена «пенка».

Еще я взяла за правило надевать на прогулку тонкие шортики из трикотажного материала. Они не заметны даже под джинсами, а греют прекрасно, защищая мой мочевой пузырь от переохлаждения. Осенью я также обязательно провожу курс профилактики цистита с помощью мягких мочегонных травок.

> Смешиваю в равных частях лист черники, лист брусники, толокнянки. 1 столовую ложку смеси заливаю стаканом кипящей воды и даю настояться, пока мой настой не станет теплым. После этого я процеживаю его через марлю и пью по стакану 3 раза в день вместо чая в течение месяца.

Это очень важный момент, без которого от приема трав толку будет мало. Надо пить мочегонные настои несколько недель подряд, а через месяц перерыва еще и повторять такой же полный курс. Единственный нюанс, на который важно обращать внимание, это то, что мочегонные травки могут вымывать калий из организма, поэтому в период приема трав и после курса я активно ем овощи и фрукты, изюм и печеную картошку, так как кардиолог мне говорила, что в сухофруктах и картошке много калия. Если я не ленюсь и не пропускаю приемы трав, а также тщательно слежу за одеждой и не сижу на холодном во время прогулок, то мочевой пузырь меня не беспокоит.

Если дома заканчиваются нужные травы, то я просто покупаю в аптеке любой мочегонный сбор и пропиваю его, заваривая так же. Профилактика всегда срабатывает лучше, чем лечение запущенной хронической болезни, которая в очередной раз обострилась.

Валерия Н.Р.,
г. Пушкин

БЕРЕГИТЕ СПИНУ

Осанка у меня всегда была не идеальная, еще в школе врачи ставили диагноз сколиоз (не самый сильный, но все-таки!) и постоянно заставляли ходить меня на лечебную физкультуру. Пару курсов я прошел, но с тех пор прошло уже больше 25 лет и, сами понимаете, за эти годы мой позвоночник уже не раз давал о себе знать. Я за это время ходил и к мануальному терапевту, и с остеопатом познакомился, и за счет этого спина моя хоть как-то держалась.

Но все-таки основные положительные изменения у меня стали происходить только в то время, когда я стал обращать внимание на свою спину ежедневно, не рассчитывая на докторов. Когда взял ответственность за свой позвоночник и свою осанку на себя, и каждый день начал заниматься собой.

А появилась эта ответственность после прочтения книг Юрия Андреева, который простым и доступным языком пишет об элементарных правилах здоровья, которые должен и может соблюдать каждый человек. И осанке у него посвящено немало, причем, с объяснениями того, почему это важно. Ведь от позвоночника зависит то, как работают остальные органы и системы, как циркулирует кровь, как функционирует мозг, в конце концов. Ведь в нашем теле все связано со всем, и нет таких органов, от которых бы ничего не зависело. А позвоночник можно считать одним из главных и центральных (в прямом смысле этого слова) органов.

Два года назад я взял за правило висеть каждый день на турнике, чтобы растянуть спину. Постепенно я добавил к висению несколько несложных упражнений. Само собой, пытался подтягиваться и работать над прессом, но это все в целях общей физической подготовки, а для позвоночника у меня были заготовлены другие упражнения.

Дело в том что кроме крупных мышц, поддерживающих спину, для позвоночника важно развивать мелкие внутренние мышцы, которые глубоко залегают и идут вдоль позвоночника. Для их развития важно выполнять самые разнообразные скручивания спины.

> Юрий Андреев в своей книге советовал делать просто скручивающие повороты, поставив руки перед собой или подняв согнутые руки по бокам, в еще пытаться достать в наклоне правой рукой до левой ноги и наоборот, а также правой ногой до левой руки и наоборот, поднимая ноги.
> Я все эти скрутки сделал обязательными и ежедневными. Причем важно довести количество скручиваний до 50 или больше. Сначала я делал по 5–10 скруток за один раз и просто часто повторял подходы к этому упражнению. Постепенно за один раз я стал делать по 15–20 разных скруток, а со временем довел и до 50 за один раз. Когда я на турнике, то делаю в висящем положении столько раз, сколько понравится, а потом спрыгиваю и доделываю до нужного количества, уже стоя на земле.

Когда я показываю врачу свои старые заключения о моем позвоночнике, то она обычно не верит, что это мои данные, потому что сейчас моя спина отличается, как небо от земли, если сравнивать с ней же, но 2 года назад. Вот что значит вовремя заняться собой и продолжать упражнения регулярно.

Кудякин Денис Петрович,
г. Санкт-Петербург

Осень – самое время для заготовки корней цикория, который многие незаслуженно считают сорняком. Препараты из цикория действуют успокаивающе на центральную нервную систему, усиливают деятельность сердца, помогают бороться с диабетом. В народной медицине это растение рекомендуется для лечения многих недугов.

ЦИКОРИЙ ЗАСЛУЖИВАЕТ УВАЖЕНИЯ

ХВОСТ КАК У КРЫСЫ, ХАРАКТЕР – КАК У АНГЕЛА

Кто сам пытался выкапывать корень цикория, знает, что он длинный, как крысиный хвост. Но я сама каждую осень заготавливаю этот ценный корень, потому что для меня нет лучшего лекарства. Еще в детстве я переболела гепатитом, с тех времен и поддерживаю здоровье цикорием. Я готовлю настой, который укрепляет печень, способствует своевременному оттоку желчи, является средством профилактики образования камней. Строго говоря, полезных свойств у цикория так много, что трудно перечислить. Именно поэтому весной, как только появляются листочки, я кладу их в салаты, супы, появляется такая вкусная горчинка, но главное – витамины и полезные вещества, которых уйма в цикории.
Для укрепления печени я делаю обычный настой:

на 1 столовую ложку измельченных корней беру 0,5 л воды, кипячу 30 минут, остужаю, процеживаю и принимаю по полстакана 3–4 раза в день до еды.

Это не только для печени полезно, но и для обмена веществ. Люди, больные диабетом, наверняка используют цикорий в своем рационе, поскольку он нормализует содержание сахара в крови. Это свойство полезно и тем, кто хочет похудеть, я на себе проверила: пью настой, покупаю сироп из корней цикория, который добавляю в чай, и кофе стараюсь покупать с цикорием, жаль только, что он все реже встречается. Цикорий усиливает все процессы пищеварения, понижает уровень сахара в крови, а жиры и расщепляет, и выводит из кишечника, не давая усваиваться. Я советую всем хотя бы изредка применять цикорий для здоровья не только печени, но и в целом.

Надежда Алексеевна Титова, г. Железноводск

ЛЕЧИТ КОЖУ

Никогда не знала, что отвар корня цикория – замечательное наружное средство для кожи. Случилось у меня несчастье, обострилась давняя экзема, про которую я даже забыла, потому что она о себе не напоминала. В этом году я ухаживала за мамой, у нее было несколько гипертонических кризов подряд, поэтому я боялась ее оставить одну в деревенском доме. Возможно, из-за смены обстановки, из-за нервного напряжения у меня на руках снова стали появляться пузыри. Посоветовалась с соседкой, она меня и надоумила делать примочки из корня цикория.

2 чайные ложки измельченного корня залить 200 мл кипятка, прокипятить на водяной бане минут 20–30, дать настояться ещв полчаса. Затем в настое смочить куски чистого бинта или марли, наложить на больные места, покрыть пленкой, подержать минут 20–30. Повторять утром и вечером.

Через 5 дней пузырьки на коже подсохли, перестали чесаться, а еще через три дня кожа стала снова чистой. Я не знала, что таким отваром раньше справлялись даже с диатезом у детей. Можно также использовать и спиртовую настойку корня цикория, слегка разбавляя ее водой.

Нина Андреевна Самохина, г. Владимир

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Когда-то от деда я слышал, как он боролся с возрастным ухудшением зрения. Помню, он действительно не носил очки. И когда такая же проблема возникла у меня, я нашел старые тетради деда, в которые он записывал старинные рецепты для укрепления здоровья. Тетрадки эти очень ценные, поскольку все рецепты дед проверял и делал напротив каждого свою пометку: стоит или не стоит использовать. Напротив рецепта, о котором я расскажу, стоит восклицательный знак.

Как только появляется возможность отжимать свежий сок из листьев цикория, петрушки, стеблей сельдерея и моркови, я приступаю к ежегодному курсу по восстановлению зрения. Из каждого растения отжимаю сок и смешиваю поровну, чтобы получилось 100–150 мл смеси. Пью натощак с утра каждый день, не торопясь, глоточками.

За лето можно легко отказаться от очков, если вы их носили недавно, либо поменять на более слабые. Заодно восстанавливаются и многие другие функции в организме – пищеварение, кишечная флора. Но говорят, что такая смесь наиболее активно питает сетчатку глаз, глазные мышцы и нервы. Дважды я уже провел такие курсы, мне нравится действие. Буду продолжать, потому что результат стоит тех усилий, которые требуются для приготовления витаминной смеси.

Владимир Иванович Федякин, г. Копейск Челябинской обл.

Вкусный геркулес

Все мамы и бабушки знают, что геркулес дает силу и делает мышцы крепкими. Каждая бабушка мечтает, чтобы внучок регулярно кушал геркулесовую кашку и рос сильным и здоровым. Но ведь у детей каждый день меняется настроение, да и каша получается то густая, то жидкая, а то и вовсе подгорит. Вот и выходит, что сваришь геркулес, а ребенок не ест.

Я нашла выход, чтобы накормить малыша геркулесом, но не заставлять его постоянно питаться одной только кашей. По совету подружки я пеку ароматные геркулесовые полосочки-печеньки. Получается и польза, и угощение в одном блюде. И ребенок не устает от каш, тем более что эти печенюшки имеют апельсиновый аромат, так как я добавляю в полосочки апельсиновую цедру.

Я обычно делаю сразу побольше печенек, чтобы и самой перекусить, и внуков накормить, да и в школу внучок иногда любит взять мои геркулесовые полосочки. Для изготовления печенья нужна патока, а она не всегда бывает в продаже, но в этом случае я заменяю ее натуральным медом.

Апельсиновую цедру от большого апельсина я нарезаю тонюсенькими полосками, смешиваю ее с 250-граммовой пачкой сливочного масла и с 250 г коричневого сахарного песка, добавляю туда же примерно 180 г патоки или меда. Вся смесь у меня перемешивается обязательно в кастрюле, у которой дно очень толстое (я обычно использую утятницу). Включаю малюсенький огонь и начинаю разогревать смесь, постоянно ее помешивая. Дожидаюсь того, чтобы масло растаяло и растворился сахар. Когда это произойдет, я снимаю смесь с огня и смешиваю ее с геркулесом (беру примерно 400–450 г). К этому моменту у меня уже разогрета духовка до 180 градусов и приготовлена прямоугольная формочка для будущего печенья, которую можно использовать для запекания в духовке. Смесь я перекладываю в эту форму, которую предварительно смазываю маслом. Лопаточкой выравниваю поверхность будущих печенюшек и ставлю форму в духовку на 25 минут, чтобы мой «пирожок» приобрел цвет золота и стал сухим по краям. В серединке он должен быть сыроватым. После этого я вытаскиваю печенье из духовки и даю ему остыть. В рецепте рекомендуют остудить в течение всего 10 минут, но у меня в этом случае не получается вынуть «пирожок» из формы. А вот если я подержу его подольше, чтобы он получше остыл, то он хорошо вынимается. Я переворачиваю печенье на доску и разрезаю на прямоугольники.

Полосочки получаются сладкими, как вы уже смогли догадаться, но если я кладу меньше сахара или патоки, чем полагается по рецепту, то перед подачей на стол я украшаю каждую печенюшку вареньем. Одна такая полосочка покрывает потребность и в углеводах, и в витамине В, и в куче микроэлементов, а еще в клетчатке, которой в геркулесе и цедре предостаточно. А апельсиновый аромат очень облагораживает вкус геркулеса и детки с удовольствием лакомятся этим полезным блюдом.

Лыскова Елена Борисовна, г. Рязань

Память укрепит рыба

Когда я пожаловалась врачу, что стала плохо соображать и память уже не та, она посоветовала мне есть рыбу. Я, конечно, иногда покупаю рыбу и жарю ее, но это очень редко происходит. Все больше спасаюсь селедочным маслом, которое вся моя семья очень любит намазывать на хлеб и на тосты. Но сейчас магазинное масло с таким ужасным составом, что я даже не знаю, чего от него больше – пользы или вреда. Читаю то, что написано на упаковке селедочного масла и в ужас прихожу. Куча консервантов, ароматизаторы, идентичные натуральным, какие-то красители. Ну, красители-то зачем нужны в селедочном масле, неужели без них его покупать не будут?

Правда, изредка я позволяю себе купить красной рыбки малосольной, чтобы ее на бутерброды использовать, но на всю семью купишь, так рыба быстрехонько заканчивается, так как у меня дома имеются большие любители красной рыбы вроде моего мужа и мамы. В итоге остальные члены семьи остаются без рыбы.

Поэтому, когда я нашла в одном журнале рецепт для домашнего изготовления масла на основе форели, то очень обрадовалась. И твердо решила для своих домашних его приготовить для завтраков. Делаю я это полезное блюдо так.

Одну репчатую луковку нарезаю и обжариваю в ложечке масла, чтобы лук мягким стал. Потом нарезаю 200 г форели слабой соли. В блендер для измельчения продуктов кладу жареный лук, измельчаю его, потом добавляю кусочки рыбы и еще раз все измельчаю, потом добавляю 200 г сливочного масла, нарезанного кусочками, все это еще разок как следует взбиваю в блендере. Вот мое масло и готово.

Иногда я добавляю в него маленькие кусочки той же красной рыбы, нередко кладу укроп или просто ветку укропа прямо на бутерброд добавляю. И полезнее, и вкуснее получается. В свое время я много читала о хлебе, о том, какой хлеб полезен, как лучше есть хлеб, и в то время как раз я купила тостер, чтобы подсушивать кусочки булки и хлеба. Подсушенный хлеб лучше усваивается и не вызывает брожения в кишечнике, поэтому я приучаю свою семью есть хотя бы изредка бутерброды на основе тостов. Вот и мое форелевое маслице я мажу иногда на булку, а иногда и на тост. Мне одинаково вкусно и так, и эдак. А если еще заварить чайку из своих травок, да варенье использовать домашнее или мед вместо сахарного песка, то совсем полезный завтрак получается.

По совету врача я и уху теперь варить каждую неделю стала, тушу рыбку пожирнее, в которой полезные для сосудов кислоты содержатся, так моя память и правда лучше стала. Я хоть теперь поувереннее себя чувствую, а то раньше то позвонить забуду, хоть и пообещаю, то время встречи перепутаю. Теперь таких проблем нет.

Белова Дарья Леонидовна, г. Псков

Домашний йогурт

У меня дома уже целый год живет молочный гриб, и все это время мы делаем из него вкусные коктейли. Это отличная замена магазинным йогуртам. Добавляем в кислое молоко, которое получилось от гриба, бананы, киви, замороженные или свежие облепиху, смородину, малину. В общем, все, что есть под рукой. Потом еще меда для вкуса, можно и сырые перепелиные яйца. Взбиваем все миксером. Йогурт домашнего приготовления готов. Главное – полезно и из натуральных продуктов.

Еще один вкусный рецепт – это что-то типа мюсли собственного приготовления. Здесь каждый может применить свою фантазию. Я закупила хлопьев (отечественных) разного вида: овсяные, гречишные, рисовые, пшенные, пшеничные. Все их смешиваю, добавляю перемолотое семя льна, семечки тыквы, подсолнечника, можно яблок, проросшее и высушенное зерно пшеницы (нута, фасоли и других злаковых), сухофрукты, можно засахаренные фрукты, но они менее полезны. Все это перемешиваю и готовлю как обычные мюсли. Заливается горячей водой, молоком или соком. Я обычно всегда заливаю кипятком. Постоит 5–10 мин, и можно есть.

Адрес: Комаровой Евгении, 400002, г. Волгоград, ул. Монгольская, д. 1

Секреты полезных заготовок

Вот и лето прошло. Оно было жаркое, трудовое и хлопотливое. Тем более оно принесло много радости, так как летом отдыхала у нас на даче внучка Юля. Она загорала, купалась в бассейне во дворе, в общем, набиралась сил, бодрости, закалялась перед школой. Сейчас она учится во 2-м классе. Труд в огороде мне был в радость, особенно, когда собираешь урожай своего труда. В этом году был неплохой урожай был огурцов, кабачков, помидор и т. д. Своим урожаем я делилась с соседями, знакомыми. Например, как только выросли молоденькие кабачки, я часто готовила из них оладьи.

Очистить кабачки от кожуры, натереть их на крупной терке, добавить соль, сахар по вкусу, 1–2 яйца и муку. Тесто замешиваю, как на оладьи. Жарю на подсолнечном масле. Вкусно и полезно! Ну, а когда поспели яблоки, то добавляю их в кабачки, так же тру на терке.

Предлагаю рецепт консервирования помидор.

Рассол: на ведро холодной воды надо 2 стакана сахара, 1 стакан соли, 0,5 л уксуса столового. Специи: укроп, чеснок, листья смородины, вишни, перец горошек. Рассола хватит на 7 банок. Закрывать капроновыми крышками для банок. Банки хранить в прохладном месте, например, в погребе.

Помидоры получаются как свежие, в них сохраняются все полезные свойства. Этим же рецептом я пользуюсь, когда помидоры вырастают крупные, их особенно хорошо солить в бочке. Только когда заготавливаю помидоры в бочке, уксус не добавляю, а просто сверху кладу горчицу (в порошке), чтобы не плесневел рассол.

Адрес: Шевановой Нине Петровне, 309190, Белгородская область, г. Губкин, ул. Раевского, д. 25, кв. 5

Салат «Здоровье»

Самый опасный враг пожилых людей – склероз, снижение жизненного тонуса, как следствие. Есть рецепт, как будто специально для нас, пожилых людей. Надо приучить себя ежедневно, хотя бы в течение месяца на завтрак съедать салат, обеспечивающий организм жизненно важными микроэлементами и витаминами и энергией. Возьмите по 10 граммов кураги, чернослива и очищенных яблок, мелко порежьте, добавьте полстакана измельченных грецких орехов, залейте смесью меда и воды (в пропорции 1:1). Мало того, что это вкусно, но и полезно для иммунной системы. И не так уж дорого, как может показаться на первый взгляд.

Нина Баранова, г. Ростов

ЕЩЕ НЕ ВСЕ ПОТЕРЯНО

В нашей стране много бесплодных пар. Поэтому я хочу рассказать несколько историй, которые, надеюсь, будут полезны этим людям.

В одной православной московской семье не было детей. Они молились Богу, Божией Матери и всем святым. И Господь явил им чудо. Родилась дочь. Но через несколько месяцев они узнали печальную новость – дочь неизлечимо больна. У нее был рак крови. Необходимо было собрать очень большую сумму на пересадку костного мозга. Посоветовавшись с батюшкой и получив от него благословение, они едут в Грецию на остров Эвбея, чтобы искать Божьей помощи в исцелении девочки у мощей святого праведного Иоанна Русского, исповедника.

Со слезами молились они у мощей угодника Божия. Батюшка, служивший в храме, открыл раку с мощами, и они могли приблизить к ним своего ребенка. На глазах родителей бледное лицо ребенка покрыл румянец. В Москву они вернулись уже со здоровой дочерью. Святого Иоанна Русского очень любят и чтят в Греции, и очень многие не знают о нем у нас. По его молитвам исцеляются от наркомании, эпилепсии и даже от очень тяжелых недугов. Да и другие чудеса во славу Божию происходят у его мощей.

Вторая история такая. В другой семье москвичей также несколько лет не было детей. С благословения батюшки глава той семьи едет на святую гору Афон в монастырь, где он молится Богу, Божией Матери и святым. Уезжая, он увозит с собой святую воду, виноград, выращенный с молитвой монахами, и пояс, освященный на частице пояса Божией Матери. После утренних молитв они с женой кушали виноград, пили святую воду, а также поочередно носили пояс. Через короткое время они узнали, что скоро их мечты сбудутся – у них родится ребенок.

Третья история. У одной моей знакомой дочь в течение нескольких лет не могла стать матерью. Она ездила на святой источник, окуналась, молилась. А также молилась у мощей святой Матроны Московской. И родила дочь! Слава Богу!

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская область, г. Железнодорожный-8, м/р Павлино, д. 25, кв. 167



СПАСИТЕЛЬНИЦА И ЗАСТУПНИЦА

В моей тесной комнатке не было удобного места для святого угла, поэтому скромный иконостас я разместил на стене над письменным столом. В иконостасе есть иконы, приобретенные в церкви, а есть две, которые мы с женой нашли на чердаке старинного дома № 85 по каналу Грибоедова, где нам довелось проживать в мансарде. Из нашей комнатки была дверь прямо на чердак – там среди старых вещей мы и обнаружили эти иконы. Вместе с женой привели их в надлежащий вид и потом при переездах всегда забирали с собой.

Осенью 2007 года в какой-то церковный праздник или в воскресение (уже не помню) зажег свечечку, помолился и присел к столу. Засмотрелся на огонек свечечки, который тихо потрескивал и трепетал, как живой, освещая образа святых. Раздался звонок – кто-то у калитки просил выйти. Быстро оделся и вышел. Оказывается, пришел сосед по делу. Уладили дела, и я, вспомнив о свечке, заспешил в дом. Но опоздал – свечка наклонилась и прислонилась к иконе Коневской Божьей Матери, но продолжала гореть. От огонька плавилась и дымилась краска.

Потушил. С испугом осмотрел опалину. Темная полоска с пузырьками образовалась от руки Богоматери, поддерживающей младенца Иисуса, до лика самой Богородицы. Перепугался, подумал, что это не к добру, стал прощения просить, пообещал до конца своей жизни молиться Матери Божией.

Прошло время, притупилась душевная скорбь о происшедшем, и страх возмездия чуть отодвинулся. И вот однажды во время ночных раздумий возникла мысль, потрясшая сознание, – ведь это сама Матерь Божия, Пресвятая Покровительница наша, спасла меня, приняв огонь свечи на свое изображение на иконе. А наклонись горящая свеча в противоположную сторону от иконы, то упала бы на стол с бумагами, газетами! Да к тому же занавеска рядом, а дом – старый, деревянный и сухой... Что было бы – страшно вообразить! Всю свою оставшуюся жизнь буду благодарно молиться нашей Пресвятой Покровительнице – Богородице, что спасла нас от пожара!

Адрес: Мезенцеву Василию Ивановичу, 197755, г. Санкт-Петербург, Лисий Нос, Ленинградское шоссе, 30

СИЛА БОЖЕСТВЕННОЙ ЛЮБВИ

Много чудесного происходит вокруг нас! И так прекрасно, что читатели «Лечебных писем» в своих письмах рассказывают о тех необыкновенных и чудесных событиях, что произошли с ними. Это укрепляет веру и дает надежду тем, кто в очень тяжелом состоянии.

Хочу рассказать о том, что произошло в семье моей приятельницы. Женщина была в тяжелом состоянии, находилась в онкобольнице. Родственники узнали, что в храм привезли чудотворную икону Божией Матери Почаевскую. И тогда они решили отвезти женщину в храм, чтобы она смогла приложиться к чудотворной Почаевской иконе Божией Матери. Вели ее под руки, она еле-еле передвигала ногами. Потом взяли святое масло, освященное у Почаевской Божией Матери, купили маленькую иконочку Почаевской Божией Матери. Затем отвезли женщину в больницу. Было это в воскресенье. А уже к концу следующей недели наступило улучшение. Женщина стала уверенно ходить, появился аппетит и даже улыбаться начала. Дело пошло на поправку. Она принимала святое масло, читала молитвы. Вера в силу чудотворения у нее настолько укрепилась, что она захотела исповедаться и причаститься.

Наверное, невозможно описать все случаи благодатной помощи Царицы Небесной. Но и приведенного достаточно, чтобы уразуметь силу Любви Божественной!

Иваноцева О., г. Дзержинск

УКРЕПЛЯЕМ ШЕЮ

Год назад у меня начала сильно болеть шея, потом боль стала появляться за правым ухом и над правым глазом. Проверилась у ЛОР: не фронтит ли это? Но оказалось, что это остеохондроз. Пришлось по утрам делать обычную зарядку, но в дополнение – усиленно накачивать мышцы шеи (комплекс взяла из «Лечебных писем»). А потом порылась в своих книгах и нашла еще один комплекс зарядки для шеи. Выполняла его по два раза в день, стала чувствовать себя лучше.

Предупреждение: 1) никогда не опускайте голову резко вниз, 2) избегайте сильных вращений шеей. И еще: все упражнения надо повторять по 10 раз.

1. Посмотреть через левое плечо за спину, затем опустить голову вниз и к правому плечу, движением описав полукруг, посмотреть через правое плечо за спину.
2. Станьте или сядьте, спину держите прямо. Поверните голову, чтобы посмотреть в сторону. Наклоните голову и прижмите ее к груди. Вернитесь в и. п. и повторите в другую сторону.
3. Положите правую руку на правое ухо и медленно толкайте голову к левому плечу. Повторите упражнение другой рукой.
4. Положите обе руки за голову на шею и соедините пальцы, отклоните голову назад, давя на пальцы, оставаясь в таком положении, сосчитайте до десяти. Вернитесь в и. п.
5. Положите себе руки за шею и сомкните пальцы. Не отрывая пальцев, мягко сдвигайте локти до тех пор, пока они не сомкнутся. Вернитесь в и. п.
6. Наклоните голову вперед как можно ближе к груди и сомкните пальцы на шее, локти направьте к полу. Осторожно, но твердо подтяните голову к груди и сосчитайте до десяти, расслабьтесь и вернитесь в и. п.
7. Положите обе руки на правую сторону лба, сделайте попытку повернуть голову вправо, одновременно оказывая сопротивление и надавливая руками. Оставаясь в таком положении, сосчитать до десяти, потом расслабиться и вернуться в и. п. Выполните упражнение влево.
8. Вытягивание (прорастание). Станьте прямо, руки по швам, приподнимите подбородок. Потянитесь макушкой к потолку, таким образом увеличивая расстояние между плечами и ушами, думая, что растете.

И еще одна моя знакомая рассказала, как лечила шпоры. Перепробовала много методов, а помогло вот что. Насыпала в носки перца красного и ходила целый день, управляясь по хозяйству в огороде, в хлеву. Делала так целый месяц – не помогло, но все-таки решила продолжить. И только через две недели боль наконец-то исчезла.

Смирнова Г.Г., г. Ростов-на-Дону

ПОДНИМАЕМ... ДАВЛЕНИЕ

Как сытый не разумеет голодного, так и гипертонику не понять всех проблем гипотоника. Моя жена все время говорила мне, что гипотония вообще не болезнь, а так – одно название. Мне было досадно, что самый близкий мне человек не понимает меня.

Иногда врачи говорят своим пациентам, страдающим от пониженного артериального давления: «Жить будете, но плохо». Они так шутят. Действительно, постоянно сниженная работоспособность, быстрая утомляемость, сердцебиение и головная боль лишат радости жизни кого угодно!

Я часто пил кофе, но со временем от кофе начала болеть поджелудочная железа. И вот тут-то я решил изыскивать иные способы лечения. Честно скажу: испытал на себе многое – лимонник, левзею, родиолу, женьшень. И ежедневно делал гимнастику – простенькую, но влияющую на состояние сосудов!

1. И.п. – лежа, руки за головой вытянуты. Потянитесь, затем расслвбьтесь.
2. И.п. – сидя, руки на коленях. Согнутые в локтях руки с напряжением поочередно поднимите вверх до полного выпрямления. Затем расслабьтесь и опустите руки. Если во время выполнения упражнения вам захочется зевать – зевайте. Это означает, что ваши легкие стали интенсивнее дышать и снвбжать кровь кислородом.
3. И.п. – то же. Выполните с максимальной амплитудой круговые движения в плечевых суставах. Сделайте 5–7 вращательных движений вперед и столько же – назад. Спину держите прямо.
4. И.п. – сидя, колени раздвиньте. На выдохе обхватите обеими руками колено правой ноги и медленно, напрягая все тело, осторожно подтягивайте его к груди. На вдохе вернитесь в и.п. То же выполните, захватив руками левое колено.
5. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Расслабьтесь, затем напрягите мышцы живота, ягодиц, расправьте плечи, поднимите голову . Оставайтесь в таком напряженном положении 7–10 секунд, затем расслабьтесь, голову опустите вниз.
6. И.п. – то же. На вдохе отставьте в сторону и назад на носок правую ногу, поднимите вверх левую руку, правую руку вытяните вперед, немного прогнитесь назад. На выдохе вернитесь в и.п. Выполните упражнение, отставляя в сторону и назад левую ногу и поднимая правую руку. Следите за плавностью движений.
7. И.п. – то же, руки опущены. На вдохе плавно поднимите руки вверх, одновременно поворачивая корпус и голову вправо; так же плавно на выдохе вернитесь в и.п. Сделайте то же с поворотом влево. Следите за тем, чтобы бедра и стопы оставались неподвижными.
8. И.п. – то же, руки на поясе. Выполните приседания, разводя колени в стороны. Для облегчения выполнения упражнения можно придерживаться рукой за опору.

Данные упражнения – не только тренировка, но и способ улучшить настроение. Выполнив их утром, можно целый день чувствовать себя бодрым и здоровым!

Купин Д., г. Апрелевка

КАК УЛУЧШИТЬ СЛУХ

К сожалению, с потерей слуха мы все рано или поздно начинаем сталкиваться: с возрастом он, как и зрение, становится не таким острым, как в молодости. Врачи не очень-то жалуют нашего брата, потому мы все уже много лет стараемся сами себе помогать, очень часто с помощью таких газет, как «Лечебные письма». Я расскажу, как можно приостановить потерю слуха теми средствами, что найдутся в каждом доме.

За 15–20 минут до сна надо приготовить кашицу из 1 зубчика чеснока, смешвть ее с 3 каплями камфарного масла, завернуть смесь в марлевую салфеточку и вставить в ухо, которое стало плохо слышать. Оставить до тех пор, пока не почувствуется жжение, после чего тампон надо удалить. Повторять каждый вечер в течение 10–15 дней. Камфарное масло продается в аптеках, это доступное средство.

У меня левое ухо слышит нормально, а правое – намного хуже. Это легко проверить, если послушать радио, поочередно поворачиваясь к нему то одним, то другим ухом, потому что в обыденной жизни можно и пропустить, когда слух начинает слабеть. Когда я обнаружил, что дело плохо, немедленно стал лечиться и после первого же курса лечения этим способом стал слышать, чего раньше не замечал, например, как внук шевелит губами, когда выполняет письменное задание, он у меня первоклассник.

Николай Егорович Савченко, г. Орск

КАЛИНА С МЕДОМ ОТ ДАВЛЕНИЯ

У моей бабушки высокое давление уже много лет. Но она нисколько не беспокоится, что может стать плохо, потому что у нее наготове свои лекарства, и прежде всего калина. Она говорит, что если калина есть под руками, ее надо постоянно принимать как главное лекарство от гипертонии. В одном из последних номеров газеты бабушка прочитала письма про калину и сразу же попросила меня написать о том, как она использует ее. Конечно же, можно делать морс и пить каждый день вместо воды, можно есть свежие ягоды, а лучше всего – приготовить специальную смесь, которая может храниться довольно долго в холодильнике.

1 стакан промытых и обсушенных ягод калины разотрите в ступке и залейте 200 г натурального меда. Размешайте до однородного состояния, дайте постоять часа два при комнатной темпервтуре, после чего поставьте в холодильник. Съедайте смесь по одной столовой ложке 4 раза в день после еды.

Эту смесь желательно принимать постоянно, потому что она действует не сразу. При длительном употреблении калины в любом виде наступает стабилизация артериального давления, и уже можно не бояться гипертонических кризов.

Елена Дымченкова, г. Аша

ПЕРЦОВЫЙ ПЛАСТЫРЬ НА ВСЕ СЛУЧАИ

В домашней аптечке, как я полагаю, должен быть необходимый минимум безопасных лекарств, без которых иногда не обойтись. Валидол, корвалол, аспирин, зеленка, йод – вот этот минимум, но с некоторых пор я держу в аптечке обязательно перцовый пластырь. Во-первых, без него не обойтись, если прострелит поясницу. Во-вторых, я иногда использую перцовый пластырь, чтобы снять приступ гипертонии – прикрепляю на затылочную часть шеи, это отвлекает кровь, становится легче. А вот недавно жена мне показала, как действует пластырь, если на губах появляется герпес.

Маленький кусочек, чуть больше болячки, вырезать ножницами и прилепить на пораженное место. Оставить до тех пор, пока можно терпеть жжение, где-то минут 20–30. Этого хватит, чтобы болячка быстро подсохла.

Недавно я проверил это на себе. Действительно, болячка засыхает намного быстрее, герпес даже не успевает развиться. То есть лучше один раз потерпеть полчаса действие перцового пластыря и избавиться от болячки, чем мучиться неделю от самого герпеса.

Возьмите на вооружение, сейчас осень, простуда так и ждет!

Николай Викторович Сутягин, г. Орел

КАРТОФЕЛЬНЫЙ КОМПРЕСС ОТ БРОНХИТА

Мой дед – бывший моряк – лечится только своими, одному ему известными рецептами. Он не признает ни лекарств, ни поликлиник, если начинает болеть, никто об этом и не знает, он сам себя всегда успешно лечит. А недавно и я испытал на себе его народную методику. Я очень сильно простыл, заработал себе острый бронхит. Мы с дедом в это время были дома одни. За неделю он меня вылечил, потом мать отправила меня задним числом на осмотр, так врач не обнаружил ничего опасного для здоровья, даже хрипов.

Лечились мы компрессами из картошки.

Надо сварить промытый картофель в кожуре, растолочь его в горячем виде, перемешать с 1 столовой ложкой растительного масла и 1 столовой ложкой горчичного порошка или готовой горчицы. Массу переложить в холщовый мешочек размером с маленькую наволочку или завернуть конвертом в хлопчатобумажную ткань. Приложить компресс на грудь, тепло укрыться и лежать до тех пор, пока он не остынет. Я пару раз засыпал с ним до утра. Делать каждый вечер до полного выздоровления.

Одновременно пить чай с календулой, есть чеснок, делать чесночные ингаляции или вставлять в ноздри, смазанные растительным маслом, по зубчику чеснока на некоторое время. Такое прогревание и противовоспалительное питье – мощная атака на все вирусы. Через неделю я уже не кашлял, температуры уже на третий день не было.

Олег Григорьев, г. Новороссийск

КАК Я ПОХУДЕЛА!

Мне 25 лет, живу в Краснодарском крае. Я всегда была очень стройной девушкой, участвовала в местных конкурсах красоты и занимала первые места. Но вскоре вышла замуж и родила ребёнка. За время беременности поправилась на 15 кг. Затем вес стал набираться всё больше и больше. При росте 178 см весила 112 кг. Мало того, замучили высокое давление и сильная одышка. Все друзья и знакомые меня не узнавали, я превратилась в большого и толстого монстра. Естественно, с мужем начались проблемы, хоть он и утешал и подбадривал меня. Я себя возненавидела, смотреть в зеркало не могла. Села на диеты. Но никакого результата. Пила разные таблетки для похудения, но тоже безрезультатно, только отекла вся от них и печень посадила. Моя свекровь прочла в вашей газете о натуральных скипидарных ваннах Скипофит на основе хвойной живицы, очень хорошие отзывы по ним люди пишут. Я тоже с ними ознакомилась. Решила позвонить в НИИ натуротерапии и посоветоваться со специалистами. Они мне порекомендовали специальный курс для меня по снижению веса. Расписали подробно как, когда и по сколько всё нужно принимать. Я взяла себя в руки и всё стала делать последовательно. С каждым месяцем я теряла по 5 кг. Мои родные смотрели на меня и радовались, как я хорошею. Теперь вешу снова 65 кг, весь мой ужасный целлюлит прошёл. Кожа на лице и теле бархатная. Муж на меня нарадоваться не может, да и я сама безумно счастлива. Спасибо огромное за такое счастье! Спасибо!

Ерофеева Наталья, г.Белореченск

ХВОЙНОЕ ЧУДО!

Здравствуйте, дорогая редакция! Вот решил написать Вам и поделиться личным опытом. Сейчас мне 68 лет. Я родился в деревне в семье из 8 человек. С малых лет работал и пастухом, и трактористом, и слесарем. Всё жизненные блага давались большим и тяжким трудом. Конечно же, всё это аукнулось в старости. Вышел на пенсию и стал потихоньку разваливаться. А мне болеть нельзя, ведь у нас с женой своё хозяйство: коровы, свиньи, куры и гуси, да ещё и огород. Надо за всем уследить. Меня стали атаковать болячки: то давление высокое, то сердце прихватывает. А колени мои вовсе разболелись, стали опухать, по ночам так ныли, что сутками мог не спать. Дошло до того, что даже с палочкой трудно стало передвигаться. Я уже был уверен, что обречён стать обездвиженным инвалидом. Но соседка моя, очень добрая женщина, принесла мне попробовать натуральные скипидарные ванны Скипофит из хвойной живицы, сказала, что они обязательно должны помочь. Я попробовал и после 2-й процедуры уже наступило облегчение. Приобрёл себе такой Скипофит и стал принимать его через день. После двух недель уже без палочки стал ходить. А после 2 месяцев стал как новенький. Теперь бегаю! Забыл про колени и про давление. Эти скипидарные ванны – настоящее хвойное чудо природы. Всё-таки не зря раньше наши предки жили долго и не болели, это всё от того, что они лечились не таблетками, а природными натуральными средствами

Иван Михайлович,
село Тургенево, Саратовская обл.

ВАННЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!

Здравствуйте, уважаемая редакция «Лечебных писем». Хочу вам рассказать, как я принимала ванны Скипофит. Сейчас мне 72 года, двенадцать из которых я мучилась от артроза суставов, а еще остеохондроз, псориаз, бронхит – болезней была куча. Никакое лечение не помогало, а врачи только отсылали друг к другу, да на возраст кивали. Устала так жить, даже приходила в голову мысль: чем так мучиться – лучше умереть.

Я совершенно случайно прочла в газете заметку про курс натуральных скипидарных ванн Скипофит для лечения суставов и не поверила, что такое бывает. Решила попробовать, терять ведь уже нечего. Купила такой курс, начала делать и сразу почувствовала такое облегчение, будто сбросила тяжелый камен с плеч! И так хорошо, что слов нет! Боли в суставах прошли совсем, давление снизилось, про боли в позвоночнике забыла! И еще кожа удивительно изменилась – очистилась от псориаза всего за месяц, стала гладкой, такой шелковистой! Я забыла о своем настоящем возрасте. Ванны Скипофит по-настоящему чудесное средство, это живая помощь нам всем! И я присоединяюсь к тысячам благодарных отзывов людей, которые уже испробовали и продолжают пользоваться этими ваннами. Всем своим знакомым рекомендую, потому что знаю точно – Скипофит обязательно поможет!

Городничева Инна Петровна,
г. Магадан

<u>Комментарий специалиста:</u>

Натуральные скипидарные ванны Скипофит улучшают кровоток в тканях, восстанавливают сосуды. Улучшают питание и работу внутренних органов. Ванны Скипофит выводят из организма лишние соли и токсины, уменьшают аппетит и активно сжигают жировые отложения.

Ванны очень эффективны при заболеваниях суставов и позвоночника - обычно боли в суставах проходят через 2–3 процедуры, объем движения восстанавливается после первого курса.



Перед применением ознакомьтесь с инструкцией СЕРТ: № РОСС RU. ПР73.В27418 СЕРТ: № РОСС RU. ПР73.В27417

Москва: в сети аптек **«Ригла»** – т. 730-27-30; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65; **«Нова-Вита»** – т. 318-90-33; **«Евромед»** – т. 302-14-98, **«Самсон-Фарма»** – т. 628-46-92, 625-40-10, **120/80** – т. 686-62-61.
Санкт-Петербург – (812) 703-45-30; **Уфа** – (347) 252-43-45; **Воронеж** – (4732) 52-63-83; **Наб.Челны** – (8552) 46-37-48; **Екатеринбург** – (343) 322-65-47; **Самара** – (846) 270-54-04; **Хабаровск** – (4212) 43-66-45, 43-66-49; **Иркутск** – (3952) 30-23-02; **Новосибирск** – (383) 202-61-91; **Кемерово** – (3842) 53-90-90; **Н.Новгород** – (8312) 74-01-30, 259-71-76; **Тамбов** – (4752) 56-53-44; **Ростов-на-Дону** – (863) 263-05-23; **Магнитогорск** – (3519) 22-43-99, 35-70-44, 21-04-54; **Новокузнецк** – (3843) 99-11-66, **Казань** – (843) 554-54-54, **Н. Тагил** – (3435) 33-66-94; **Первоуральск** – (34396) 6-05-06

Консультация по применению ванн и оформление заказа по тел.: (495) 661-86-00, 739-66-77.

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, г. Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Хотите заказать или получить консультацию? Отправьте SMS на номер **8 (495) 505 09 82** и мы Вам перезвоним Бесплатно!

ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1087746118613, 127015, г. Москва, ул. Вятская, д. 35

Если у вас обнаружили камни в желчном пузыре, и вы не хотите, чтобы они увеличивались, важно соблюдать некоторые правила. Изменить питание, употреблять желчегонные средства и регулярно посещать врача, чтобы следить за размером камней, ведь все способы изгнания камней можно применять, только если они небольшого размера. Предлагаем вам несколько народных средств от этой проблемы.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

Первая помощь

• При маленьких камушках (если врач твердо подтвердил, что камни мелкие!), чтобы желчь не застаивалась, можно периодически проделывать микротюбаж с использованием кукурузных рылец. Для этого 2 столовые ложки травы необходимо залить 0,5 л кипятка и подержать на очень слабом огне 2-3 минуты, затем настоять траву 1 час. Такой настой нужно пить 2 дня по полстакана в день. На третьи сутки натощак выпивается стакан настоя, а через 30 минут нужно лечь на правый бок, подложив под него теплую грелку на 40-50 минут. После процедуры время надо провести как можно более активно – размяться, подвигаться.

• Оттоку желчи хорошо помогают упражнения для укрепления пресса – втягивание живота, «велосипед», подъем ног из положения лежа.

• При камнях желчного пузыря 5-6 граммов мумие растворить в 1 л воды и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день. Курс должен длится 10 дней, после чего на 5 дней делается перерыв и курс повторяется сначала.

• Независимо от причин болезни на диету необходимо обратить самое пристальное внимание. Прежде всего, важно ограничить поступление в организм жирной пищи, а также острой и жареной.

• Большой перерыв между приемами пищи вызывает застой желчи и изменение ее химического состава, поэтому с собой всегда нужно носить что-нибудь для перекусывания. Лучше всего подходят продукты с повышенным содержанием клетчатки, например – хлеб с отрубями.

• Если острый, сильный приступ боли не получается снять приемом спазмолитических препаратов, то нужно срочно спешить на консультацию к врачу, так как есть риск того, что к выходу стал приближаться крупный камень.

• При повышении температуры и частой рвоте, а также сильнейших болях, сопровождающихся напряжением живота, необходимо вызывать «неотложку» и готовиться к госпитализации.

Лечение травами

• Столовую ложку сухой травы или измельченных корней одуванчика залейте стаканом кипятка и дайте настояться в термосе. Процедите и пейте по 2-3 столовые ложки несколько раз в день для удаления камней. Применяйте этот рецепт, только если вы уверены, что камушки небольшие.

• Мята улучшает пищеварение и обладает противовоспалительным и мягким успокаивающим действием. Заварите 1 столовую ложку листьев мяты 1 стаканом кипятка и выпейте в течение дня весь приготовленный настой. При гипотонии мятой не злоупотребляйте – она понижает давление. Для усиления эффекта можно смешать мяту с равным количеством листьев мелиссы и цветков ромашки. 2 чайные ложки сбора залейте 1 стаканом воды, нагревайте 30 минут, охладите и процедите. Принимайте утром и вечером по 1 стакану отвара. Ромашка и мелисса усилят противовоспалительное действие мяты. К тому же ромашка содержит эфирное масло и камеди, обладающие спазмолитическим и обезболивающим действием.

• При желчнокаменной болезни смешайте в равных частях траву хвоща полевого и траву горькой полыни. Одну чайную ложку этого сбора залейте одной чашкой кипятка. Отвар пьется по одной чашке утром и вечером.

• Смешайте по 2 части листьев вахты трилистной, корней валерианы, листьев мяты перечной и добавьте 3 части листьев и цветков тысячелистника. Смесь измельчите, 1 столовую ложку сырья заварите 0,5 л кипятка на 1,5 часа и процедите. Пейте по 1/4 стакана утром и вечером перед едой. Курс должен длиться месяц, затем подберите себе другие травы для лечения. Настой помогает не допустить застоя желчи и воспаления.

• Данный сбор обладает двумя полезными при желчекаменной болезни свойствами – он оказывает и желчегонное, и послабляющее воздействие одновременно. Смешайте 10 частей корня одуванчика, 5 частей плодов крушины слабительной (жостера), 3 части плодов фенхеля и 2 части листьев руты. 1 столовую ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка и оставьте на 3 часа, затем процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя перед сном. Наутро кишечник будет очищаться от излишней застоявшейся желчи, вызывающей появление камней.

• При приступах желчнокаменной болезни в качестве желчегонного и болеутоляющего средства вы можете использовать наземную часть растения дымянки лекарственной. Она содержит ядовитый алкалоид протопин, поэтому применять дымянку лучше по назначению врача. Указанные в рецептах с дымянкой дозировки превышать нельзя и пить дымянку можно только при

появлении болевых ощущений, а ни в коем случае не постоянно. Столовую ложку без верха травы дымянки залейте стаканом кипятка и дайте 1 час настояться. Принимайте настой в течение дня при обострении болезни.

Овощи-помощники

• Тыква обладает противовоспалительными свойствами, улучшает пищеварительную функцию желудочно-кишечного тракта и помогает нормализовать нарушенный обмен веществ. Ешьте кашу из тыквы утром и вечером, а также пейте тыквенный сок – 3 раза в день по 1 стакану.

• Каждый день принимайте по 2-3 столовые ложки свежего сока черной редьки. Если смешать его с медом в соотношении 1:1, то это поможет избежать дальнейшего камнеобразования. Сок из редьки оказывает сильное желчегонное действие и применяется при многих болезнях печени. Он содержит лизоцим и аскорбиновую кислоту, которые помогают уничтожать бактерии. В чистом виде сок редьки применяйте с осторожностью, так как это очень сильное лечебное средство. Если организм и желудок нормально переносят сок редьки, то вы можете выпивать от 100 до 400 мл такого сока в день перед едой, постепенно повышая дозу для ежедневного приема в течение 2-3 недель. Можно растянуть лечебный курс и на более длительный срок – до 6-8 недель – в этом случае начинайте с 50-90 мл сока и доводите его количество также до 400 мл в сутки. За один раз выпивайте не больше 90 мл сока черной редьки.

• При желчнокаменной болезни важно избегать острой пищи, а также еды, богатой крахмалами и слишком соленой. Утро необходимо начинать с сока половинки лимона, разведенного в стакане теплой воды, после чего можно выпить какую-либо из смеси соков. Смешайте по 230 граммов морковного и сельдерейного соков и выпейте, либо приготовьте смесь из 170 г морковного, 140 г свекольного и 140 г огуречного соков. Последняя смесь оказывает более выраженное лечебное действие при желчнокаменной болезни, так как содержит сок свеклы.

• Свекольный сок – это простое и эффективное средство от камней, способное их растворять. В народе чаще используют свеклу так. Несколько корнеплодов свеклы очищают, мелко нарезают и варят. Затем отжимают сок и продолжают кипятить этот сок на слабом огне до тех пор, пока он не станет таким густым, как сироп. Пьют это средство по от 1/4 до 1/2 стакана 3 раза в день. Народные лекари говорят о том, что при таком лечении камни растворяются постепенно и безболезненно.

• Все растение петрушки, вместе с корнем, традиционно рекомендуется использовать при желчнокаменной болезни. 20 граммов сырья залейте горячей водой и отварите в 2 стаканах воды – важно приготовить крепкий отвар растения. Принимайте отвар петрушки 3 раза в день по 1/3 стакана. Петрушка обладает раздражающим, сильным мочегонным и вызывающим спазмы гладкой мускулатуры действием, поэтому при беременности она противопоказана. При наличии острых воспалительных процессов в почках и мочевом пузыре петрушку можно пить только в сборах.

• Очистите крупную луковицу (весом до 100 граммов) от шелухи и нарежьте ее кольцами, затем залейте 4 столовыми ложками оливкового масла. Долейте туда же 0,75 стакана воды и добавьте 40 г несоленого свиного смальца. Смесь поставьте на медленный огонь и варите с момента закипания в течение 10 минут. После этого снимите с огня и дайте отстояться, процедите и принимайте в умеренно горячем виде по столовой ложке за 2 часа до сна в течение 1 недели. Через 2 часа после приема смеси выпейте 0,5 стакана отвара крушины ломкой. Для приготовления настоя 0,5 столовой ложки сухой коры крушины залейте 1 стаканом воды и поставьте на медленный огонь. После того как крушина закипит, сразу же снимите ее с огня и дайте настояться в течение 4-6 часов в холодном месте. Эта процедура помогает подготовить протоки к выходу камней и частично вывести камни, но делать ее можно, только если вы уверены, что камни не слишком большие. Такие чистки необходимо проводить 1 раз в год в течение недели.

Не забывай про ягоды!

• При камнях в печени и протоках травники рекомендуют съедать по 2 стакана свежей лесной рябины красной в день в течение полутора месяцев. Ягода должна быть несладкой и ее можно есть с чаем, с сахаром или даже с хлебом. Рябина обладает сильнейшим обеззараживающим действием и предотвращает появление инфекции. Возможно использование рябины в виде настоя – возьмите 30 г ягод на 3 стакана кипятка, дайте настояться и принимайте по 1 стакану 3 раза в день. Еще эффективнее будет настой на рябине и конском щавеле – смешайте 60 г рябины красной и 40 г корня конского щавеля, залейте 1 л кипятка и также пейте по стакану 3 раза в день.

• Из ягод очень хорошо при желчнокаменной болезни действуют брусника и земляника, а точнее – сок из них. Принимайте по 4-6 столовые ложки сока из свежих ягод земляники лесной 3 раза в день за 30 минут до еды; или по 3 столовые ложки сока из свежих ягод брусники, разведенных в 0,5 стакана воды – пейте 2-3 раза в день за полчаса до еды.

• Рекомендуем вам провести длительный курс лечения ягодами черной смородины. Он должен длиться не менее 2 месяцев. Смешайте равные количества (по весу) ягод и меда. Принимайте по 1 чайной ложке за 30 минут до еды. Ягоды обладают отличной способностью убивать микробы и улучшать минеральный обмен, что крайне важно для профилактики появления камней.

• Плоды шиповника – это не только поливитаминное средство. Шиповник способен улучшать пищеварение и усиливать отделение желчи, к тому же препараты из него обладают противомикробным действием. Для приготовления настоя возьмите 1 столовую ложку плодов шиповника и залейте их в эмалированной кастрюле 200 мл горячей воды. Закройте кастрюлю крышкой, укутайте и дайте 2 часа потомиться. Затем процедите настой, отожмите в него жидкость из остатка сырья и добавьте к настою 200 мл кипяченой воды. Принимайте по полстакана настоя шиповника 2 раза в день после еды. Детям давайте по 1/3 стакана на прием. Для улучшения вкуса разрешается добавлять к настою сахар, мед или фруктовый сироп. Пить шиповник необходимо не менее недели.

Подготовила Инна Листок

СОДЕРЖАНИЯ НЕТ, НО ФОРМА...



Вчера сын заявил, что пора бы нам купить плазму в дом. Сегодня под плазмой подразумевается широкоформатный телевизор, плоский, его можно на стенку повесить. На что я ему ответила – мало разве, что у нас по телевизору в каждой комнате, а смотреть нечего. И, слово за слово, у нас разгорелась дискуссия на тему кино, культуры вообще и телевидения в частности.

Присоединились мои родители, которые начали вспоминать, что было раньше, как люди ходили в кино: наряжались, перед сеансами танцевали или слушали музыку, смотрели выступления артистов. В то время поход в кино был культурным событием, а сам фильм долго обсуждался в семье и с друзьями. Да и было что обсуждать, потому что и фильмы были штучным культурным продуктом: что ни режиссер – то имя в истории, что ни актер – то легенда. Тут же вспомнили, что фильмы во времена молодости моих родителей можно было смотреть всей семьей, потому что не приходилось краснеть от стыда за излишне откровенные сцены или убийства на каждой второй минуте фильма. Как же не согласишься с этими словами?

Я действительно считаю, что крайне редко можно попасть сегодня в кинотеатре на фильм, который бы оставил не просто неизгладимый след в душе в эмоциональном плане, но и нес заряд такой нравственной энергетики, чтобы еще долго хотелось прокручивать мысленно образы, восхищаться идеей, ради которой был поставлен фильм. Я не могу понять, как можно серьезно воспринимать бесчисленные боевики, замешанные на насилии и сексуальных инстинктах. О каком штучном продукте сегодня можно говорить, когда по телевизору демонстрируют бесконечные сериалы? Даже телепрограмма не нужна, потому что по всем каналам в одно и то же время идут одни и те же сериалы. Хорошо еще, что изредка попадаются документальные фильмы, научно-познавательные. А то ведь, если ты не подключен к кабельному телевидению, смотри что дают. Именно это я имела в виду, когда спрашивала у сына, что он собирается смотреть на большом экране нового плазменного телевизора.

Ни в коей мере не хочу обижать людей, которые трудятся над созданием передач, фильмов, сериалов, составителей программ вещания, но ни для кого не секрет, что правит бал не столько желание просветить народные массы, поднять их культурный уровень, сколько поднять «смотрибельность» своих передач, повысить рейтинг, как сейчас говорят. И замешано это далеко не на любви к искусству.

Да и кинотеатры у нас теперь под одну гребенку, мы боимся отстать в этом смысле от Америки. Молодые люди перед сеансом затариваются прямо-таки бумажными кастрюлями с попкорном и пивом. В наше время стоило зашуршать фольгой от шоколадки, как подходила дежурная и делала замечание. Сейчас никто ничего не стесняется – громко хрумкать кукурузой, пить с урчанием через трубочку напитки, чавкать жвачкой. Даже когда идет серьезный фильм.

Такова, на мой взгляд, общая картина. Но, к счастью, не без редких исключений. Вот я и думаю: зачем нам нужен еще один телевизор, хотя и с большим экраном?

Эмилия Федоровна Красникова, г. Екатеринбург

РУКОДЕЛИЕ – ВСЕГДА В ПОЧЕТЕ

На днях утром, собираясь на работу, мельком по телевизору в новостях увидела сюжет о том, как благодаря нынешнему экономическому кризису люди, потерявшие работу, начинают искать выход в других сферах. Например, создают своими руками из подручных средств кукол, игрушки, что-то еще.

Меня сюжет задел за живое, потому что я еще раз услышала в сюжете подтверждение тех слов, что всегда мне повторяли мама и бабушка. Они всегда мне внушали мысль, что надо уметь делать что-то своими руками, и тогда можно не беспокоиться о куске хлеба, грубо говоря. Надо уметь шить, вязать, вышивать крестиком. Это последнее – вышивание крестиком – в наши дни иначе как с усмешкой и не воспринимается. Ну и правда зря. У нас в квартире стоит сто лет диван, который обит вышивкой крестиком. Вышивала бабушка. Все, кто видят наш диван, приходят в такое изумление – неужели такую красоту можно сделать своими руками? Можно. Я тоже в детстве и юности много вышивала, чего не скажешь о моей дочери. У нас в школе, помнится, были уроки труда, разде-



льные для мальчиков и девушек, на которых мы учились шить, готовить еду, мальчишки – столярничать. А сегодня я даже не представляю, имеются ли обязательные программы по трудовому воспитанию при нынешнем-то многообразии школьных программ? Судя по тому, что рассказывает дочь, все не так обстоит. Даже уроки уже называются иначе, само слово «труд» как название учебной дисциплины исчезло, появилось новое – технология. Поколение ровесников моей дочери вряд ли будет заморачиваться, чтобы сшить себе платье своими руками, они его купят в магазине, да еще с определенным лейблом. Наверное, ничего плохого в этом нет. До недавнего времени я бы, наверное, так и продолжала думать. Но вот – кризис, от которого никто не застрахован оказался. И не растерялись те умницы и умники, кто действительно умеют делать что-то конкретное. И в связи с этим мне очень хочется, чтобы кто-то умный, кто работает над развитием образовательной системы будущих поколений, пока не поздно, вспомнил о традициях, которые были в нашей советской школе. Чтобы вместе с аттестатом зрелости молодой человек или юная девушка получали необходимый запас жизненных навыков, да, пусть это будет шить, вязать и вышивать, а заодно пилить, строгать, чинить розетки и утюги. Хотя бы для того, чтобы в собственном доме не бежать по любому поводу в магазин и не вызывать службу спасения, а самостоятельно разобраться с житейской трудностью и сэкономить что-то в семейный бюджет.

Мне кажется, ведь все начинается с малого: если человек – рачительный хозяин в собственном доме, то и на работе это не сможет не проявиться. Может, помните, еще при Брежневе бытовала фраза «Экономика должна быть экономной»? Смешно, конечно, но есть в ней смысл, и нам совсем нелишне почаще задумываться, как экономнее вести домашнее хозяйство, как не грабить родные природные ресурсы, как беречь что имеем сегодня. Глядишь, незачем будет пугать нас кризисами, безработицей и так далее. А на фото моя мама, которая все еще умеет все делать своими руками.

Людмила Шалашова, г. Москва

ЧТО – ТРАДИЦИИ, А ЧТО – СОВРЕМЕННОСТЬ?

Этим летом в августе меня с мужем соседи по дачному участку пригласили на свадьбу внука. Мы так давно соседствуем, что стали близкими, знаем, кто в семьях чем живет, кто что любит, как родственники.



Свадьбу назначили как раз на время Успенского поста. И я, человек не особо верующий, но свято соблюдающий традиции, обратила внимание, что не дело – отмечать свадьбу во время поста. Соседи на меня обиделись, а я продолжала настаивать, чтобы перенесли свадьбу на осень. Испокон веков осенью справляли свадьбы после праздника Покрова, который приходится на 14 октября. Понятно, что есть в этих традициях доля условности, но почему-то так и хочется возразить: а разводов-то никогда так много не было! Была еще одна замечательная традиция, о которой сегодня никто и не вспоминает: молодые на собственной свадьбе никогда не пили алкогольных напитков – чтобы дети были здоровыми. Сегодня идешь мимо ЗАГСа, так все невесты, которые своей очереди дожидаются, и пьют, и курят.

Не хотелось бы брюзжать, но приходится. Мне, например, очень жаль, что в наши дни у всех все одинаково, даже те же свадьбы: лимузин с куклами на бампере, ресторан, поездка по тем местам, где все возлагают цветы, а потом – пьянка. Никогда не поймешь, кто свадьбу справляет. У нас рядом в деревне грузинская семья жила, так, помнится, когда женился старший сын, в нашей Воронежской области село на неделю превратилось в грузинское село. Песни пелись, танцы плясались, вином из рогов поили, по деревне ходили, зазывая гостей. Я не хочу сказать, что и сегодня стоит этому следовать, но почему бы не вспомнить самые старые, общечеловеческие традиции, о которых я в начале письма упомянула: не нарушать время поста, не напиваться на свадьбе, уважать старейших в семье. Ведь не просто так такие правила веками устанавливались, был в этом определенный смысл, который не нарушал всеобщей гармонии в жизни и отношениях людей.

Плохо разве, что, отложив свадьбу до положенного времени, можно еще раз подумать, а готов ли ты к семейной жизни, главным образом, к воспитанию детей, которые всегда после свадьбы появляются через 9 месяцев? Готов ли взять на себя ответственность за всю семью и готова ли не просто оставаться верной своему избраннику в горе и радости, но и нести заботу о доме? И это только одна сторона жизни, а ведь традиций у нас и других забыто немало: воспитывать в любви детей, собираться всей семьей по праздникам в родительском доме, не перечить старшим, красить яйца на Пасху, вспоминать добрым словом родственников и благодарить Бога за каждый прожитый день. Уж не говорю про русские песни и национальные наши наряды, которые мы стесняемся носить. Недавно была в Прибалтике, так там до сих пор не только пожилые люди умеют носить свою национальную одежду. А у нас разве что валенки остались. Вот так потихоньку и теряется что-то очень важное, что называется связь времен и поколений.

Зинаида Михайловна и Николай Николаевич Рюмины, г. Воронеж

Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Жизнь после

Эта болезнь налетает внезапно, как вихрь, и потому очень часто врачи просто не успевают ее остановить. Мы даже боимся спрашивать о судьбе больного, предполагая, что инсульт – это конец всему. Однако специалисты-реабилитологи рук не опускают. Они знают, что резервы нашего мозга велики, и если человек сумел пережить сам инсульт, то вполне может и эффективно восстановить мозговые функции. Как этого добиться, и чем могут помочь больному его близкие? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-невропатолог, реабилитолог и психотерапевт М.Н. СЕРГЕЕВ.

– Михаил Николаевич, существует расхожее мнение, что при инсульте люди если не умирают сразу, то становятся тяжелыми инвалидами и теряют способность даже отчасти вести прежнюю жизнь. А что думают об этом врачи?

– Опыт врачей-реабилитологов показывает, что эта точка зрения несостоятельна. Конечно, очень многое зависит от степени и локализации поражений головного мозга. Но я знаю пациентов, которые и 20 лет после инсульта активно живут – в бассейне плавают, праздники отмечают, даже и любовниц имеют, в общем, радуются жизни. Очень многое здесь – в силах человека. Есть разумная, проверенная система реабилитации, которая включает движение, общение, правильное питание и т.д. Ничего существенно нового к ней, скорее всего, не добавить. Надо только делать это понемногу и разнообразно. Изменить отношение к питанию, нагрузкам и пр. Самое главное, чтобы человек изменил жизнь. Потому что если он будет продолжать жить, как раньше, с ним случится повторная сосудистая катастрофа.

– Если беда уже произошла, чем может помочь больному психотерапевт?

– Последствия инсульта бывают разными: у кого-то они незначительны, у других могут быть двигательные, речевые нарушения и т. д. Случается и так, что у человека тяжелый гемипарез (паралич), то есть его двигательные возможности ограничены, но интеллект полностью сохранен. Моя задача – помочь пациенту выяснить и активизировать все его возможности, но прежде всего убедить его жить иначе.

Больной должен понять, что инсульт – это не самостоятельное заболевание. Обычно он возникает как осложнение гипертонии или атеросклероза, которое запускают некоторые дополнительные факторы. Это могут быть операция на сердце, мерцательная аритмия, сахарный диабет. Но гораздо чаще – стрессы, курение (оно увеличивает риск возникновения инсульта в 2–4 раза), пьянство, малоподвижный образ жизни, избыточное потребление жиров, а также легкоусвояемых углеводов (торты, пирожные, мороженое). Все эти факторы как раз и способствуют гипертонии и атеросклерозу. Начать жить иначе – значит, отказаться от любых нарушений здорового образа жизни.

– Человеку, прикованному к постели, трудно думать о здоровом образе жизни. С чего начинается реабилитация?

– Это зависит от того, какой вид инсульта был у больного – геморрагический, то есть кровоизлияние в мозг, или ишемический, вызванный закупоркой сосуда тромбом или атеросклеротической бляшкой. Кстати, ишемический инсульт, который бывает гораздо чаще, не связан с повышенным давлением и иногда возникает на фоне бесконтрольного приема гипотензивных (понижающих давление) средств. Конечно, самое главное – это лечить основное заболевание, ту же гипертонию или атеросклероз. При ишемическом инсульте больным приходится постоянно принимать лекарства для разжижения крови (аспирин и др.). Многим помогает гирудотерапия. Но эти меры противопоказаны больным, у которых было кровоизлияние.

А дальше в помощь лечению необходимо использовать лечебную физкультуру и любые эффективные методики воздействия на организм и психику человека. Независимо от типа инсульта, быстрого и максимально полноценного восстановления удается достичь только в результате целостного подхода к лечению. Усилий одних врачей здесь недостаточно: очень многое зависит от ближайшего окружения пациента и от него самого.

– Какая же лечебная физкультура нужна постинсультному больному?

– Любая двигательная активность, на которую человек способен, будет ему полезна. Сейчас стараются больного как можно раньше поднять с постели, чтобы не было осложнений. Чем быстрее удается его активизировать, тем более полным будет восстановление. Когда пациент долго лежит и никто им не занимается, у него возникают пролежни, повышается риск образования тромбов, развивается пневмония, которые и добивают его.

Поэтому, если человек в сознании, его активизация происходит в течение первых трех дней. Ему помогают присаживаться на кровати, садиться в прикроватное кресло. В дальнейшем он должен основную часть дня проводить сидя, но не лежа.

Даже при тяжелых нарушениях высших мозговых функций, при потере ориентации в пространстве, когда человек не понимает, где он находится, если мы начинаем усаживать его, общаться с ним, у него гораздо быстрее восстанавливаются движения, он легче вступает в контакт, становится более активным. Ну и, конечно, рекомендуются всевозможные гимнастики.

– Разве частично парализованный человек может делать гимнастику?

– Даже если он берет парализованную руку другой рукой и начинает ею двигать, это уже хорошо. Не надо нанимать массажистов: паралич не в руке, а в голове, где поражены нейроны. Сколько ни массируй руку, она начнет двигаться, только когда соседние участки мозга восстановятся, начнут более активно работать и возьмут на себя функции пораженных участков. А вот точечный массаж, выполняемый профессионалом, вероятно, принесет пользу. Конечно, мы хотим, чтобы больной поскорей научился ходить. Но этого не произойдет, если он сам не садится, не может сидеть и вставать. Здесь очень многое зависит от близких пациента. Например, достаточно поставить кровать

инсульта



или прикроватное кресло на кирпичи или деревянные подставки, чтобы больному было легче подниматься из положения сидя в положение стоя. В ванной комнате привинтите к стене один-два поручня, чтобы прием ванны не превращался для пациента в пытку.

Когда человек, перенесший инсульт, уже сможет ходить, обязательным компонентом дальнейшего восстановительного лечения для него станет лечебная ходьба.

– Что надо делать, чтобы восстановить движения руки или ноги?

– Первым делом нужно включить ослабленную конечность в повседневную деятельность. Например, пациент не может самостоятельно есть, потому что у него не хватает сил в руке, чтобы удержать ложку. Попробуйте надеть на ложку специальную толстую насадку, чтобы ее легче было обхватить рукой, и пусть человек учится ею есть. Можно немного изменить изгиб, форму ложки, использовать специальную подставку под тарелку, чтобы она не скользила по столу. Но особенно важно, чтобы пациенты сами как можно раньше начинали включать слабую руку в работу. Это лучший способ восстановления правильных движений.

Положив подушку на поручень кресла, мы можем придать руке сидящего человека правильное, физиологичное положение, чтобы плечо не провисало, а кисть была раскрыта. Нельзя кисть подворачивать под себя – следите, чтобы она была в правильном положении и чтобы пациент ее видел. Очень важно также сидеть в правильной позе. Спина, бедра и голени должны быть под прямыми углами друг к другу, ступни на полу, таз выдвинут чуть-чуть вперед, а не завален на спинку кресла. Из этого положения человеку в дальнейшем гораздо легче будет встать.

– Как нужно питаться человеку в период реабилитации?

– Питание должно быть полноценным, но с определенными ограничениями. Не рекомендуется все то, что приводит к нарушению липидного обмена, то есть продукты с большим содержанием животных жиров. Особенно много их в мясных полуфабрикатах, сосисках, колбасах, свинине. Кисломолочные продукты очень полезны, но выбирать лучше обезжиренные.

Фрукты и овощи должны занять ведущее место в рационе пациента, тем более если до болезни было не так.

Тут нужно еще добавить, что современная терапия очень агрессивна, и больной теряет много своих микроэлементов, витаминов, белков, незаменимых аминокислот, которые нужно восполнять, потому что без них организм функционировать не может. Но о том, что и в каких количествах принимать, лучше посоветоваться с лечащим врачом.

– Какие рекомендации вы даете своим пациентам и их родным как психотерапевт?

– Мой опыт свидетельствует, что от родных зависит очень многое. Семья всеми силами должна создавать больному хороший психологический настрой, сообщать ему уверенность в выздоровлении. Сколько раз бывало, что лежат два пациента на соседних койках, в одинаковом состоянии. Но один погибает, а другой выкарабкивается, если у него есть жажда жизни, какая-то вера в свое будущее. Это заметно даже по взгляду. Важно навещать больных, потому что человек чувствует, что он не один, что его поддерживают. Это существенно улучшает качество жизни. По моим наблюдениям, вера в Бога очень помогает если и не выздороветь, то прожить оставшиеся годы без страданий. Мы часто даже в реанимацию по просьбе родственников допускаем к верующим людям священников, и это идет на пользу.

– Но ведь больной может не слышать, не реагировать?

– С человеком надо общаться, даже если вам кажется, что он вас не слышит, не понимает. Нельзя говорить о больном в третьем лице или в прошедшем времени. И, конечно, адекватный уход за больным – это та основа, на которой строится все остальное лечение. Необходимые приспособления, которые вы сделаете в комнате, в кровати, в ванной (те же поручни), будут немалым толчком к тому, чтобы близкий человек быстрее восстанавливался. Предложите ему какое-то рукоделие, связанное с тренировкой мелкой моторики пальцев, определенные упражнения, рисование, изучение иностранного языка, даже разведение цветов. Любая творческая работа, на которую человек способен, может стать для него лекарством. Занятия против воли ни к чему хорошему не приведут: помогает лишь то, что важно и интересно самому пациенту. Общение тоже должно быть в умеренных дозах – по поведению больного чуткий человек всегда поймет, что пора уходить.

Но и опекать чрезмерно не следует. Бывает, что больному все приносят, не дают вставать. А ему требуется активная реабилитация – чем раньше он встанет на ноги, тем больше себя восстановит.

– Михаил Николаевич, и все-таки – бывает ли так, чтобы человек после инсульта возвратился к нормальной жизни?

– Есть потрясающие примеры. Один бывший пациент, немолодой уже человек, мне говорит: «Я счастлив, что со мной случился инсульт». Он занимался нелюбимым делом, как говорится, «протирал штаны». После инсульта получил вторую группу инвалидности, интеллект не пострадал. Когда-то этот человек заканчивал английскую школу и, пока лечился, стал заниматься английским. Дальше он устроился в научно-технический отдел своей фирмы переводчиком, переводил на дому, стал лучшим переводчиком фирмы. Обучился печатать левой рукой (у него правая была парализована). За то же время получил несколько авторских свидетельств. Ездит на рыбалку. А самое удивительное – развелся с женой и очень удачно снова женился. «Я, – говорит, – теперь имею все, что хочу: занимаюсь любимым делом, у меня новая семья, у меня все замечательно».

Беседовал Александр Герц

НИ РАБОТЫ, НИ ДРУГА

Вот и мне исполнился 61 год, а с ним – инвалидность 2-й группы и вынужденный отпуск на работе... Кризис. Вот так и получилась старость. Хотела бы познакомиться с мужчиной, желательно из Санкт-Петербурга или Ленинградской области, без жилищных проблем (если вредные привычки, то в меру), желательно с диабетом 2-го типа. Богатства у меня нет. Русская, рост 163 см, средней полноты, по гороскопу Стрелец. Люблю природу, животных, рыбалку. Есть дочь, у нее своя семья, а у меня нет рядом близкого человека. Муж умер давно, надо было работать, и личной жизни не получилось. А теперь ни работы, ни друга, одна старость. Но я все-таки надеюсь, что встречу вторую половинку. Сама я родом из Западного Казахстана. Я жила в Атырау (г. Гурьев), работала инженером в дорожной системе (ПМК Связьстрой, ЮЖКазэлектросетьстрой). Может быть, кто помнит меня и напишет мне. Буду очень рада любой весточке.

Адрес: Бесовой Ольге Николаевне, 197760, г. Санкт-Петербург, Кронштадт, ул. Фейгина, д. 12, кв. 25. Тел.: 8-812-311-28-93 (дом.), 8-911-263-22-91 (сот.)

ИЩУ ДРУЗЕЙ ПО ПЕРЕПИСКЕ

Христианка, люблю природу, музыку, читаю духовную литературу, которая во многом помогает лучше понять себя. Мне 47 лет. Хотела бы найти единомышленников.

Адрес: Любе, 346518, Ростовская обл., г. Шахты, ул. Культурный уголок, 36

СЕРДЦЕ БОЛИТ ЗА МАМУ

Мне 34 года, веду здоровый образ жизни, стараюсь жить по законам природы. Этому научила меня моя мама – добрая, ласковая, заботливая, которая растила меня и брата одна. Отец трагически погиб, когда нам не было и трех лет. Из-за нас мама отказалась от личной жизни. Сейчас у нас свои семьи, свои дети. Но болит сердце за любимую маму. Ей уже 59 лет, есть проблемы со здоровьем, но они преодолимы. Нужен лишь друг рядом, который избавил бы ее от одиночества. Но она считает, что уже поздно устраивать свою личную жизнь, да и мужчины одинокие почти все алкоголики. Многих ее родственников уже нет в живых. Вот она и пала духом, в глазах грусть. А смысл жизни видит только в нас и во внуках. Если бы нашелся для мамы друг, единомышленник, мы с братом были бы очень рады и считали бы его за родного, если бы он полюбил нашу маму. А не любить ее нельзя, она – самая лучшая на свете! Будем жить и радоваться жизни, если, конечно, у вас нет корыстных целей и для вас духовные ценности дороже материальных благ. Также будем рады принимать в гости и подруг мамы.

Ольга, тел. 8-916-807-97-27

МОИ ЛЕКАРИ – ПЧЕЛЫ

Живу в небольшом городе, по специальности учитель. Имел большую семью, вместе с женой мы вырастили и воспитали шестерых детей. Они уже взрослые, у них свои семьи. Когда вышел на пенсию, занялся пчеловодством, за городом у меня дача. Прошло 9 лет, как умерла жена, и с тех пор меня одолевает одиночество, особенно зимой. Так хочется, чтобы рядом со мной была подруга! Возраст не имеет особого значения (от 60 лет). Несмотря на мой солидный возраст, мои лекари – пчелы делают свое дело, и я еще дееспособен во всех отношениях. Возможно, найдется такая женщина, которая любит природу и увлекается пчеловодством. Желательно из Башкортостана и близлежащих регионов. Пишите, звоните, жду ответа.

Адрес: Хапугину Владимиру Александровичу, 452453, Башкортостан, г. Бирск, пер. Коммунаров, д. 12, кв. 6. Тел. (347-84)-2-20-77

ЖДУ ПОРЯДОЧНОГО И ДОБРОГО

Отзовись, порядочный, добрый, ласковый, трудолюбивый мужчина 45-55 лет! Хочу найти свою вторую половинку, любить и быть любимой. За красотой и богатством не гонюсь. Мне 53 года, рост 166 см, немного полновата, блондинка, внешность нормальная, выгляжу даже моложе своих лет. Трудолюбивая, ласковая, добрая, люблю чистоту, порядок в доме. Живу в селе, работаю, без вредных привычек. Жду звонка. Судимых и пьющих прошу не беспокоить. Согласна на переезд.

Валентина, Ярославская обл., тел.(сот.) 8-905-139-22-08

У СЫНА ЗОЛОТЫЕ РУКИ

Моему сыну 47 лет, инвалид 2-й группы после ДТП. Автомобилист, любит природу, животных. Руки у него золотые – все может и в городской квартире, и на даче. Познакомился бы с доброй, порядочной женщиной до 40 лет из Москвы или Подмосковья. Пишет мама, так как его не заставить, он очень стеснительный. Прожил с женой более 20 лет, но после несчастья жена отказалась за ним ухаживать. Сейчас он восстановился, только есть еще дефекты речи. Зовут его Александр.

Тел.: 8-915-452-82-11, 8-906-705-60-05

ПОДРУГИ НЕ ЗАМЕНЯТ МНЕ СЕМЬЮ

Мне 42 года, рост 172 см, вес 160 кг (полная), инвалид детства 2-й группы по общему заболеванию. Раньше работала, а 4 года назад в связи с новыми болезнями пришлось уволиться. Замужем не была, детей нет. Без вредных привычек, живу в достатке, гостеприимна, но подруги не могут мне заменить семью. Познакомлюсь с мужчиной от 40 до 50 лет без вредных привычек, тихим, спокойным. Судимых и альфонсов прошу не беспокоить.

Адрес: 169936, г. Воркута, п. Заполярный, ул. Фрунзе, д. 25, кв. 84

ХОЧЕТСЯ О КОМ-НИБУДЬ ЗАБОТИТЬСЯ

Мне 52 года (168-88), дети взрослые, живу одна: работа – дом. Есть все, кроме одного – спутника жизни. Жила долго в Узбекистане, но судьба занесла в г. Томск. Так хочется чего-то большего: о ком-то заботиться, кому-то быть нужной, ведь это предназначение женщины! Веду здоровый образ жизни, очень люблю готовить, отдыхать на природе, читать книги. По характеру веселая, общительная. Познакомлюсь с одиноким самостоятельным мужчиной до 60 лет без жилищных и материальных проблем, ведущим здоровый образ жизни, из городов Томска, Новосибирска или Москвы (в Москве у меня мама).

Адрес: Галине Ивановне, 634041, г. Томск, ул. Кирова, д. 46а, кв. 45. Тел. (сот.) 8-913-848-34-60

ИЩУ НАДЕЖНОГО МУЖЧИНУ

Мне 52 года, рост 162 см, к полноте не склонна, русская, инвалид 3-й группы без видимых признаков. Жильем обеспечена. Очень хочу встретить доброго и надежного мужчину от 50 до 58 лет для создания семьи, без вредных привычек, желательно русского. Из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Адрес: Ангелине Григорьевне, 61136, Украина, г. Харьков-136, ул. Командарма Уборевича, д. 40А, кв. 79

СЧАСТЬЕ ОБОШЛО СТОРОНОЙ

Счастье обошло меня стороной, мечтаю хотя бы о переписке с хорошим человеком – и за то слава Богу. Я верующая.

Адрес: Потехиной Надежде К., 602210, Владимирская обл., г. Муром, Дмитриевская слобода, ул. Овражная, 16

НА ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ

Мне 64 года, в прошлом году овдовела, инвалид 3-й группы по слуху. Ищу вторую половинку, чтобы прожить вместе оставшуюся жизнь. Надеюсь найти хорошего мужчину: доброго душой и сердцем, отзывчивого, порядочного, надежного, заботливого и простого, 65-70 лет. Но прошу не беспокоить пьющих и судимых.

Адрес: Сорокиной Антонине, 101000, г. Москва, Главпочтамт, до востребования

НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА

Я москвич, предприниматель, трудоголик (65-173-70). Познакомлюсь с женщиной приятной внешности около 55 лет (примерно 160-60) для создания крепкой семьи. Мою половинку ждет интересная, многогранная жизнь. Для жизни есть все, о чем только могут мечтать женщины. Звоните.

Илья Петрович, тел.: 365-07-06, 8(962)953-18-78

ЖИВУ ОДНА У МОРЯ

Мне 55 лет (162-65), высшее образование, работаю, современна, веду здоровый образ жизни и слежу за своим здоровьем. С весны до глубокой осени купаюсь в море, люблю активный отдых, путешествия. Предлагаю знакомство энергичному мужчине 50-60 лет с высшим образованием, ведущему здоровый образ жизни, с автомобилем, без жилищных и материальных проблем. Надеюсь найти в нем единомышленника, друга, спутника жизни. Неработающих, ленивцев, хитрецов, пьющих просьба не звонить.

г. Новороссийск, тел.: 8-918-487-35-47, 8 (8617)-71-32-84

ЛЮБЛЮ ПОРЯДОК И УЮТ

Добрая, ласковая, понимающая, внешне приятная. Мне 48 лет, рост 157 см, вес 84 кг. Инвалид 2-й группы (прихрамываю). Люблю домашний уют и порядок. С чистой душой и добрым сердцем. Для очень серьезных отношений ищу мужчину от 42 до 55 лет, который не обратит внимания на мой недостаток (который, кстати, меня совсем не портит), желательно проживающего вблизи Красноярска, без жилищных проблем. Только не из глухой деревни. Доброго, отзывчивого, понимающего, умеющего ценить в женщине хорошие качества. Ты устал один, хочешь любви и тепла? Звони!

Тел. 8-923-301-57-18

СТАНУ ХОРОШИМ ДРУГОМ

Хочу познакомиться с женщиной, которая могла бы разделить мое одиночество. Живу в Подмосковье, инвалид 2-й группы (общее заболевание), без вредных привычек. Добрый, худощавого телосложения, ношу усы, мне 42 года, рост 170 см. Желательно, чтобы писали женщины из Москвы и Московской области. Пишите, если кто хочет обрести хорошего друга.

Адрес: Спирченко Александру, 141570, Московская обл., Солнечногорский р-н, п. Менделеево, ул. Институтская, д. 9, кв. 4

ОСТАЛАСЬ В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ

Выписываю газету «Лечебные письма» и каждый раз радуюсь за людей, которые получили помощь или смогли создать семью. Вдруг и мое счастье не обойдет меня стороной! Надеюсь, что найдется мужчина, который одинок и хочет тепла, семейного уюта. Я вдова, у меня было трое детей, но в 2006 году погиб один сын, и я осталась в четырех стенах с тоской и печалью. Другой сын и дочь очень хорошие, заботливые, но они живут отдельно. Мне 57 лет, по гороскопу Рыба, люблю готовить, характер спокойный, на пенсии, но работаю.

Галина, Ростовская обл., тел. 8-918-606-41-30

ВМЕСТЕ БУДЕТ ВЕСЕЛЕЕ

Сам Господь Бог указал мне именно эту газету. Может, посчастливится и мне найти спутницу жизни. Ищу ее уже давно, одна надежда осталась на вас. Мне 30 лет, по гороскопу Рыба, рост 175 см, вес 72 кг, характер положительный. Хотелось бы встретить такую же женщину, можно с ребенком, которая согласна на переезд ко мне. У меня свой дом, и вместе будет веселее. Все, кому одиноко, звоните или пишите.

Адрес: Поляшову Олегу, 309760, Белгородская обл., п. Ровеньки, с. Лихопобово, тел. 8-920-563-86-57

У ПЛЕМЯННИКА РАК ЛЕГКИХ

Племяннику 63 года, у него обнаружили опухоль на левом легком, рак. В начале февраля сделали операцию, убрали две трети легкого. Теперь там собирается жидкость. В мае выкачали 3 литра, но она снова набирается. Таблетки не помогают. Племянник задыхается, сильно кашляет, но в больницу его не берут. Помогите, пожалуйста, если кто знает народное средство.

Адрес: Матюшиной Валентине Андреевне, 196650, Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Пролетарская, д. 131, кв. 36

СПАСИТЕ ОТ АМПУТАЦИИ!

У отца диабет, начали синеть пальцы на правой ноге. Хирург сказал, что это от плохого кровообращения и, скорее всего, придется ампутировать ногу. Я забрала отца из больницы, так как ему было плохо, он там лежал в коме от избытка лекарств. Дома, как могу, стараюсь поддерживать его, ведь ему уже 89 лет. Дома ему лучше, но нога так и не проходит. Обращаюсь к людям, знающим, как лечить эту коварную болезнь, чтобы не потерять ногу: помогите отцу!

Адрес: Захаровой Нелли Валерьевне, 424020, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Свердлова, д. 34, кв. 26

МАМА ПОСЛЕ ОБЛУЧЕНИЯ

Маме 70 лет, в феврале ей поставили диагноз цилиндрома твердого нёба с проникновением в гайморову пазуху. В мае-июне она лежала в онкологическом институте, ей делали облучение. Обожжена вся слизистая рта. Может, кто подскажет, как восстановиться после облучения и как лечить такое заболевание? Очень надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Михайловой Светлане Александровне, 173001, Великий Новгород, ул. Большая Санкт-Петербургская, д. 10, кв. 102. Тел. 8-921-021-76-32

ОПУХОЛЬ ДАЛА МЕТАСТАЗЫ

Я, еще не старая женщина, заболела раком молочной железы. Опухоль дала метастазы в кости (позвоночник и челюсть). Прошла курс химиотерапии, доктора сказали, что грудь оперировать можно. Но вот метастазы? Выписали домой на 3 месяца, назначили гормональное лечение. Если кто справился с такой проблемой, прошу вас, помогите ради Христа, поделитесь рецептами! А может, кто-то владеет методикой Л.Г. Пучко и согласится мне помочь? Буду признательна за любой совет, рецепт и просто за доброе письмо.

Адрес: Черепановой Нине, 662501, Красноярский край, г. Сосновоборск, ул. Весенняя, д. 5, кв. 145

РОДИНКА БОЛИТ И КРОВОТОЧИТ

У меня на теле родинка, она увеличилась и кровоточит, болит. К врачам не обращалась. Может, есть народные средства, чтобы избавиться от этой беды? Очень боюсь, что это может перерасти в рак. Надеюсь на ваши советы. Помогите, пожалуйста!

Адрес: Ивановой И.П., 353561, Краснодарский край, г. Славянск-на-Кубани, ул. Безымянная, д. 129 А

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

У меня болен муж, рак предстательной железы. Сделали операцию 13 августа 2008 года. А в августе 2009 года сделали химиотерапию, 13 сеансов, больше он не выдержал. Теперь с каждым днем все хуже и хуже. Может, есть народные средства, травы или травники, знающие профессора? Может, хоть кто-нибудь нам поможет?! Помогите, пожалуйста, у меня последняя надежда. Мужу 72 года.

Адрес: Козловой Зинаиде Павловне, 692495, Приморский край, Надеждинский р-н, п. Тавричанка, ул. Горняка, д. 8, кв. 28

ПОДСКАЖИТЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА!

Очень нуждаюсь в ваших советах. Существует ли народное средство, чтобы замерла опухоль? Диагноз нейрофиброматоз головного мозга. От многочисленных таблеток давно отказалась, а чем иным себе помочь, не знаю. Надеюсь на вас и жду писем.

Адрес: Руденко Елене, 175200, Новгородская обл., г. Старая Русса, ул. Володарского, д. 33, кв. 23

ПАРАЛИЧ ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ

Второй год, как меня парализовало после ОРЗ, руки и ноги не работают. Диагноз полирадикулонейропатия. Мне 43 года. Если кто был в такой ситуации, откликнитесь, пожалуйста, помогите!

Любовь, тел. 8-927-877-16-53

ДИАБЕТ И РАК

Мало того, что у меня сахарный диабет 1-го типа (принимаю инсулин по 56 ед. в сутки), так еще и признали рак молочной железы 3-й степени. Мне 42 года. Сейчас прохожу курс химиотерапии (назначили 4 раза), а потом – облучение и оперативное лечение. А в 2007 г. еще была операция по поводу удаления матки без придатков (эндометрит, миома матки, полип на ножке). Может, кто мне напишет советы и рецепты? Я очень прошу добрых людей откликнуться на мою беду. Отвечу всем и тоже поделюсь рецептами, которые знаю, если будет конверт с обратным адресом.

Адрес: Кобзевой Валентине Ивановне, 397706, Воронежская обл., г. Бобров, ул. 9 Мая, д. 90, кв. 2. Тел.: 8-4-7350-4-73-32 (дом.), 8-961-181-98-75 (сот.)

У МАЛЫШКИ ДЦП

У меня трое детей – мальчики 18 и 13 лет и маленькая дочка, ей 2 годика. Мальчишки здоровые, а вот Сонечка...

Диагноз ДЦП, гемипарез слева, эпилепсия симптоматическая. ДЦП обнаружили не сразу. Уже год приступов у Сони нет, но она не ходит, ручка левая совсем не работает, и она ею не пользуется, держит все время в кулачке. А вообще девочка подвижная, шустрая, везде ползает, стоит хорошо, но в развитии отстает сильно, не говорит. Каждые 2 месяца ездим в детский реабилитационный центр, лечимся, но сдвиги незначительные. Возможно, кто-нибудь нам даст дельный совет, как лечиться. Люди добрые, помогите поставить дочь на ноги! Еще очень нужна трава мордовник. Пишите нам, мы будем очень ждать ваших писем.

Адрес: Дзюбе Елене, 692650, Приморский край, Михайловский р-н, ст. Перелетный, ул. Вокзальная, 16-2. Тел. 8-908-983-02-51

КАК НАБРАТЬ ВЕС?

Мне 30 лет, есть ребенок. Когда-то я очень боялась поправиться, и тем самым довела себя до сильного истощения. Теперь у меня никак не

получается поправиться, хотя врачи не находят патологий. Посоветуйте, пожалуйста, как это сделать.

Адрес: Анне, 236023, г. Калининград, ул. М. Борзова, д. 103 Б, кв. 18

ВОЗРАСТНОЙ КОЛЬПИТ

Три года не могу вылечить воспаление по гинекологии. Диагноз возрастной кольпит. Какие только свечи не использовала! Все жжет, горит. Помогите, пожалуйста, буду за вас молиться!

Адрес: Арашкиной Н.В., 301367, Тульская обл., г. Алексин, ул. Болотова, д. 10, кв. 53

ДАВНО СТРАДАЮ ДЕРМАТОМИОЗИТОМ

Очень прошу откликнуться людей, знающих, как вылечить дерматомиозит. Мне 74 года, страдаю этой болезнью много лет. Медикаментозное лечение не помогает. Люди добрые! Прошу вас откликнуться и облегчить мои мучения.

Адрес: Егоровой В.К., 155412, Ивановская обл., г. Заволжск, ул. Мира, д. 20/65, кв. 6

КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

Мне 21 год, вот уже несколько лет болею склеродермией (очаги на ногах), помимо этого у меня атонический нейродермит. Если кто знает, как вылечиться от этого недуга, очень вас прошу, откликнитесь!

Адрес: Безруковой О.Б., 652870, Кемеровская обл., г. Междуреченск, ул. Веселая, 34

БЕДА С ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ

Мне 57 лет, и еще очень хочется жить, помогать родным. Но у меня большие проблемы с органами пищеварения. Болею давно, лет 30, а в последние лет 5, после лечения в больнице, чувствую себя очень плохо. Стали лопаться сосуды во рту и появляться черные горошины. В желудке кровоизлияние мелких сосудов. Нет желудочного сока, желчи в желчном пузыре, полезной микрофлоры в кишечнике. Все органы опущены, пища не переваривается, язык белый, болит и жжет. Боли в животе, нет сна, постоянная усталость. Сильно похудела за последнее время (весила 86 кг, а теперь меньше 50 кг). У меня атрофический эрозивный гастрит, колит, кровоточивые трещины в анальном проходе, большие кисты в обеих почках и печени... Лекарства не помогают, пищеварительные ферменты тоже, от антибиотиков было очень плохо, и травы многие не идут из-за сужения сосудов, сгущения крови. Надеюсь на помощь добрых людей и фитотерапевтов. Может, кто возьмется мне помочь, у меня самой нет больше сил. Храни вас всех Бог!

Адрес: Стречень Людмиле Владимировне, 225320, Беларусь, Брестская обл., г. Барановичи, Советский пр., д. 21, кв. 41

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ

Господи!!! Никогда не думал, что на старости лет (мне 82 года) заболею такой болезнью, как опоясывающий лишай. Назначенное лечение не помогает, а наоборот, ухудшает положение. Уже поражена порядочная часть тела. Очень прошу, умоляю, отзовитесь, если кто знает рецепт лечения народными средствами. Желаю вам всем доброго здоровья. Думаю, что не оскудела еще наша земля добрыми душами.

Адрес: Ивченкову Е.М., 215800, Смоленская обл., г. Ярцево, ул. Гагарина, д. 3, кв. 17

ПОСЛЕДНЯЯ НАДЕЖДА

Надежда на исходе, остались одни слезы. Очень прошу откликнуться тех людей, кто знает, как вылечить народными средствами жировой гепатит печени.

Адрес: Непомнящих Л.Г., 666523, Иркутская обл., Казачинско-Ленский р-н, п. Ключи, ул. Алма-Атинская, 14

УМИРАТЬ ЕЩЕ НЕ ХОЧЕТСЯ

К вам обращается тяжело больная, прикованная к постели и креслу-коляске, инвалид 1-й группы. Хоть я уже в возрасте, но умирать еще не хочется. Год назад на локте у меня обнаружили двустороннюю папиллому. Она мне очень мешает, а удалять страшновато. Люди добрые, если кто-то из вас сталкивался с подобной проблемой и избавился от нее с помощью простых народных средств, прошу вас выслать мне необходимые компоненты, за что я буду очень вам признательна. Дай Бог вам всем здоровья!

Адрес: Зворыгиной Галине Ивановне, 702050, Узбекистан, Ташкентская обл., Зангиатинский райцентр, п. Эшонгузар, ул. Н. Ходжибоева, д. 8, кв. 11. Тел. 8-370-97-52-849

ПУПОЧНАЯ ГРЫЖА

Очень прошу откликнуться тех, кому удалось без операции избавиться от пупочной грыжи. Мне операция противопоказана. Пытаюсь лечить грыжу с помощью голубой глины, но результатов не ощущаю. Прошу тех, кто знает, как избавиться от грыжи: посоветуйте, что делать!

Адрес: Замилацкой Елене Петровне, 170904, г. Тверь, п. Сахарово, ул. Васильевского, д. 22, кв. 35

ШУМ В ГОЛОВЕ И ПОЛИП

Беспокоит меня шум в голове. В дневное время не замечаю, так как работаю на огороде. А ложусь спать – шумит, как в котле. Утром просыпаюсь – шумит. Еще полип в желчном пузыре, онемели пальцы правой руки.

Жду ваших советов, добрые люди. Всем желаю здоровья и терпения.

Адрес: Сальниковой Зое Дмитриевне, 655018, Хакасия, г. Абакан, ул. Энгельса, д. 37, кв. 2

ОПЯТЬ УЗЛЫ НА ЩИТОВИДКЕ

Сделали операцию по поводу узлового зоба, и на остатке щитовидной железы опять узлы, которые могут преобразоваться в онкозаболевание. Повторная операция невозможна. Помогите вылечиться от узлового зоба народными средствами! Лечусь, голодаю, но пока пользы мало. Надеюсь на вашу помощь.

Адрес: Булатевич Наталье Алексеевне, 160006, Казахстан, Южно-Казахстанская обл., г. Шымкент, 17-й мкр-н, д. 6, кв. 21. Тел. 47-07-75

КАМНИ И КИСТА

Маме 58 лет, ей сделали операцию на двенадцатиперстной кишке и поджелудочной железе. Сейчас на диете, сбросила 30 кг (весила 90-95 кг). У нее в желчном пузыре камни размером 0,5-0,6 мм. Каждые 2-3 дня приступы с повышением температуры до 39°, давление 180 на 130, пятки «горят», а после этого она мерзнет, ее начинает колотить. Без слабительного в туалет не ходит. У нее было хроническое недержание мочи, и без лекарств она не обходится. Еще кисты в почках. Подскажите, пожалуйста, как без операции удалить камни и кисту.

Адрес: Маженовой Газизе, 161300, Казахстан, Южно-Казахстанская обл., Тюлькубасский р-н, с. Тастумсык, ул. Ленина, 125

БЕСПОКОИТ ВАРИКОЗ

Варикоз беспокоит 30 лет, а 2 года назад появилось красно-синее пятно у косточки с внутренней стороны. Сосудистые хирурги назначают капельницы, магнитотерапию, но это не помогает. Предложили операцию, но я боюсь. В 2006 г. у меня уже была операция по удалению желчного пузыря, а через 5 месяцев случилась сильная боль. Дорогие читатели, помогите вылечить ногу! Мне 65 лет.

Людмила Сергеевна, Москва, тел. 8-499-730-99-84

ГЛАУКОМА И КАТАРАКТА

Маме 75 лет, у нее глаукома (правый глаз – 3-я стадия, левый – 2-я) и катаракта. Буду благодарна всем, кто подскажет народные методы лечения, или хотя бы как приостановить болезнь.

Адрес: Боевой Александре Петровне, 690003, г. Владивосток, ул. Посьетская, д. 19, кв. 34

НЕЙРОСЕНСОРНАЯ ТУГОУХОСТЬ

В 20 лет у меня нейросенсорная тугоухость 2-3-й степени. Болезнь доставляет много хлопот. У кого такой диагноз, те меня поймут. Пробовала лечиться чесноком с камфорным маслом, луком с льняным маслом, а результат нулевой. Люди добрые, очень надеюсь на вас, буду рада любой информации!

Адрес: для Ибатуллиной А.Ф., 452620, Башкирия, г. Октябрьский, 29-й мкр-н, д. 2, кв. 104

ГУСТАЯ КРОВЬ И СЛАБОЕ СЕРДЦЕ

Мне 61 год, инвалид 2-й группы. Слабое сердце – мерцательная аритмия, ишемия, стенокардия, кислородная недостаточность, свертываемость крови 1 при норме 3. Сердцу тяжело перекачивать густую кровь, отсюда и очень частые сердечные приступы. Подскажите, пожалуйста, народные средства разжижения крови. Никакие таблетки не помогают. Очень буду рада вашим рецептам. Дай вам Бог здоровья!

Адрес: Михайловой Надежде Никаноровне, 150001, г. Ярославль, ул. Ямская, д. 17, кв. 1

НАДЕЮСЬ НА ЧУДО

Очень болит голова и душа. Мне 31 год. Укусил клещ год назад. Врачи сразу не установили диагноз и лечили от шейного остеохондроза, а потом выяснилось, что я перенесла нейроборрелиоз. Страдаю головными болями, головокружением, сердцебиением, болями в суставах, бессонницей, мучает тошнота. Часто обморочные состояния, слабость. На МРТ головного мозга ликворная киста, гидроцефалия, еще отек слизистой верхнечелюстных пазух. Нейрохирург поставил окончательный диагноз церебральный арахноидит, вестибулярные нарушения. Очень устала от такого состояния, нервы расшатаны. А у меня двое детей, мне работать надо. Помогите, пожалуйста! Очень хочу быть здоровой, веселой, как прежде, заниматься спортом. Сейчас спасаюсь только молитвами. Бабушка моя была верующей, и у меня глубоко в душе теплится надежда, что произойдет чудо!

Адрес: Романовой Н.С., 456781, Челябинская обл., г. Озерск, а/я 231. Тел.: 8-35130-6-93-85 (дом.), 8-922-638-59-21 (сот.)

ПОМОГИТЕ ЛЮБИМОМУ МУЖУ!

Мужу моему Коленьке 58 лет, еще недавно был здоровым, жизнерадостным человеком, а сейчас я его не узнаю. Беспокоят шум в голове, головные боли, начинается глухота, подскакивает давление. Из-за болезни сдают нервы, и у нас начинаются ссоры на ровном месте. Помогите, люди добрые, если кто справился с такими проблемами! Надеюсь и очень жду.

Адрес: Познянским, 460000, г. Оренбург, ул. Ногина, д. 18, кв. 66

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефоиам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №20 (179)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07. E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 30.09.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 640 000 экз.
Заказ № ТД-3560 Цена свободная

